DIE ALLGEMEINE DIETÄTIK FÜR GEBILDETE

Karl Wilhelm Ideler

Digitized by Google

Ex-libris
Charles Atwood
Kofoid

THE LIBRARY
OF
THE UNIVERSITY
OF CALIFORNIA

PRESENTED BY
PROF. CHARLES A. KOFOID AND
MRS. PRUDENCE W. KOFOID

Digitized by Google

Die

allgemeine Diätetik

für

Gebildete.

Wissenschaftlich bearbeitet

von

Dr. Carl Wilhelm Ideler,

Professor der Medizin und Lehrer der psychiatrischen Klinik an der Friedrich-Wilhelms-Universität, dirigirendem Arzte der Irrenabtheilung an der Charité, mehrerer gelehrten Gesellschaften Mitgliede und Correspondenten.

Wer Kraft besitzt, der hat Alles;
wer keine hat, dem fehlt Alles.

Halle,

C. A. Schwetschke und Sohn.

1846.

Digitized by Google

K-RA775
I3
Public
Health
Lib.

Vorrede.

Auf den Altar des Vaterlandes lege ich diese Blätter nieder, denen ich mehr als meinen früheren Schriften eine weitere Verbreitung wünsche. Wie gering auch die wissenschaftliche Bedeutung derselben ausgefallen sein mag; ihr wesentlicher Inhalt betrifft eine der edelsten und wichtigsten Angelegenheiten, in deren Ausführung das Schicksal des Menschengeschlechts verflochten ist, nämlich die Gesundheitspflege, welche, wenn sie im naturgemäßen Sinne verstanden, und ins thätige Leben vollständig eingeführt würde, den Anfang einer neuen Epoche der Weltgeschichte bezeichnete, in welcher die bisher nur allzusehr gefesselten und gemißbrauchten geistigen und körperlichen Kräfte in die Bahn einer ganz freien Entwickelung hinüber geleitet, und an das Ziel der menschlichen Bestimmung geführt werden sollten. Denn es handelt sich hier nicht, wie in den meisten bisherigen diätetischen Handbüchern, um die Mittheilung einer Menge zerstreuter Gesundheitsregeln, durch welche im Einzelnen viel Gutes, vielleicht aber noch mehr Schlimmes bewirkt worden ist; sondern die Aufgabe ist keine geringere, als eine völlige Wiederherstellung der ursprünglichen Lebensverfassung, welche durch zahllose ungünstige Bedingungen bis in ihre innersten Grundlagen tief verletzt, einer wahren Wiedergeburt und Verjüngung bedarf, um das mächtige Streben des jetzigen Geschlechts nach Freiheit auf unerschütterlichem Boden zu tragen. Bei der überschwenglichen Größe meiner Aufgabe befinde ich mich ganz in der Lage aller Forscher, welche durch das Bewußtsein ihrer individuellen Beschränktheit den unermeßlichen Welten der Naturerscheinungen gegenüber nicht von dem Versuche sich abschrecken lassen, diese Welten auszumessen, ihre Verhältnisse und Gesetze zu bestimmen, und somit den Punkt zu fixiren, den der Mensch, wenn gleich nur ein Atom im Universum, als seinen Platz in dem Wunderbau dessel-

M373021

ben einnimmt. Es versteht sich von selbst, daß jeder Forscher, dem eine noch völlig unentwickelte Idee entgegentritt, seine Ahnung von derselben noch nicht in streng wissenschaftliche Begriffe auflösen, und aus diesen das logische Kunstwerk eines Systems construiren kann; aber der Anfang muß doch damit gemacht werden, über jene Idee alles Licht zu verbreiten, welches sich den schon vorhandenen Kenntnissen entlocken, und in dem Brennspiegel der Reflexion sammeln läßt, damit sie selbst aus der bisherigen Dämmerung in ein helleres Bewußtsein erhoben werde, und in diesem den beharrlichen Eifer entzünde, ohne welchen ihr Gedeihen zur fruchtbringenden Entwickelung nicht gelangen kann.

Jede ächte Geschichtsforschung muß von dem Grundsatze ausgehen, daß ein leitendes Princip alle Schicksale der Völker durchdringt, und sie unaufhaltsam dem Ziel ihrer Bestimmung entgegenführt. Sie stellt sich zugleich die Aufgabe, die Gültigkeit jenes Princips gegen alle Einwürfe zu vertheidigen, welche wider dasselbe von oberflächlichen Ansichten erhoben werden, denen das Menschengeschlecht in einem planlosen Umherschweifen zwischen wechselnden, ja entgegengesetzten Richtungen seines Strebens, in einem steten Zerstören des Vorhandenen, in einem unauflöslichen Widerstreit mit allen seinen Neigungen und Kräften, kurz in einem ewig gährenden Chaos befangen zu sein, also nie zu einer festen Gestaltung seiner Verhältnisse, nie zu einem stetigen Fortschritt seiner wesentlichen Lebensentwickelung gelangen zu können scheint. Nach dieser kläglichen Meinung würde das Menschengeschlecht den einzigen Mißklang in dem von göttlichen Gesetzen beherrschten, und dadurch in absoluter Vollkommenheit ewig beharrenden Weltganzen bilden. Es ist hier natürlich nicht der Ort, dem Widerstreit weiter nachzugehen, welcher immerfort herrscht zwischen einer Philosophie, welche ihre Sehkraft geschärft hat in dem aus der Natur in die Vernunft überströmenden Lichte der Wissenschaft, und dadurch befähigt worden ist, auch in der scheinbar endlosen Verwirrung menschlicher Verhältnisse ihre wesentliche und übereinstimmende Bedeutung aufzufinden, und jener sensualistischen, flach empirischen Lebensbetrachtung, welche rathlos im Gedränge zwischen unaufgelöseten Widersprüchen einer gemeinen Alltagserfahrung ihre eigene Verwirrung auf die tiefere Gesetzlichkeit und innere Nothwendigkeit des stetig fortschreitenden Bildungsganges des Menschengeschlechts überträgt. Aber wir müssen diesen unversöhnlichen, auf gegenseitige Vernichtung ausgehenden Krieg zwischen der idealen Vernunftanschauung des Lebens und ihren Widersachern als die wesentlichste Ursache ansehen, welche der Diätetik alle Theilnahme und Anerkennung im Allgemeinen bisher dergestalt entzogen hat, daß sie ihre hochwichtige Bedeutung noch gar nicht geltend machen konnte.

Digitized by Google

Es hat nicht an verdienstvollen Forschern gefehlt, unter denen hier nur beispielsweise Burdach, Hartmann, Heinroth, Leupoldt und Schultz genannt werden mögen, welche es sich ernstlich angelegen sein ließen, unsre Wissenschaft in ihre unveräußerlichen Rechte einzusetzen, indem sie die Nothwendigkeit derselben für die geistig-sittliche Cultur auf die einleuchtendste Weise darthun. Sieht man sich aber im Leben und in der Litteratur nach den Erfolgen ihrer rühmlichen Bestrebungen um; so entsprechen dieselben so wenig ihren Leistungen, daß der Grund davon unmöglich in äußeren Zufälligkeiten, welche den Sieg der Wahrheit nur auf kurze Zeit aufhalten können, sondern in tiefer liegenden Bedingungen aufgesucht werden muß, welche ihnen aus innerer Nothwendigkeit widerstrebten. Hierüber müssen wir uns vor Allem ins Klare setzen, wenn nicht jede spätere Darstellung der Diätetik ein nutzloser Versuch bleiben soll, auf ihrer Seite an der Wohlfahrt der Völker zu arbeiten.

Die Diätetik kann wie jede andere Wissenschaft nur dann eines fruchtbringenden Gedeihens theilhaftig werden, wenn sie aus ihrer wesentlichen Bedeutung ihr leitendes Princip schöpft, und nach diesem ihre Lehren zu einem organischen Ganzen gestaltet, widrigenfalls sie sich nothwendig in Widersprüche verstrickt, und sich dadurch unmöglich macht. Das Princip der Diätetik kann aber kein anderes sein, als die Idee der geistig-sittlichen Freiheit, welche als die Grundbedingung des Strebens nach unendlicher Entwickelung der Kräfte alle Bedingungen, Zustände und Verhältnisse des körperlichen Lebens dergestalt durchdringen und beherrschen muß, daß sie mit derselben in den innigsten Einklang treten. So lange also jene Idee als das Eigenthum weniger erleuchteten Denker noch nicht die Triebfeder des Volkswillens geworden war, konnte sie sich auch keine öffentliche und allgemeine Anerkennung verschaffen, und jeder Versuch, die Diätetik in ihrem Sinne zu bearbeiten, mußte als ein gänzlich verfehltes Bestreben erscheinen, die mit den Bildern der blühendsten und kräftigsten Gesundheit ausgeschmückte Fabel von dem goldenen Weltalter in einer eisernen Zeit zu verwirklichen, welche sich in der Noth ihrer streitenden Bedürfnisse allzuweit von jenem kindlichen Mythos früherer Dichter entfernt glaubte, als daß sie demselben hätte Glauben und Gehör schenken können. Was half es, die Lehre von einem Ideal der Gesundheit im vollständigen Gebrauch aller Lebenskräfte zu verkündigen, wenn jeder Mensch so wenig Herr seiner selbst, so sehr von den unabweisbaren Forderungen seines Berufs, seiner geselligen Stellung, oder auch von seinen Leidenschaften abhängig war, daß er an Alles andere eher, als an seine Lebenserhaltung denken konnte. Letztere schien ihm nun einmal in einem unauflöslichen Wider-

Digitized by Google

ſtreit mit allen ſeinen übrigen Zwecken zu ſtehen, ſo daß er ſie dieſen aufzuopfern kein Bedenken trug; ja das Leben ſelbſt war bei Vielen in ſeiner Verkümmerung durch inneren Widerſtreit und durch äußere Anfeindung ſo ſehr im Preiſe geſunken, daß ſie auf ſeine ſchützende Pflege keine Sorgfalt verwandten. Den Gelehrten hatte man es z. B. eingeredet, und ihre tägliche Erfahrung ſchien es ihnen zu beſtätigen, daß die Cultur der Wiſſenſchaften das Opfer ihres leiblichen Wohlſeins und ihrer beſten Kräfte gebieteriſch erheiſche; jeder thatkräftige Mann war ſo vollſtändig von ſeinen Aufgaben in Anſpruch genommen, daß er nicht einmal daran dachte, vor Allem erſt geſund und ſtark ſein zu müſſen, wenn er ſeine Zwecke erreichen wolle. Unzählige Sitten und Gebräuche, welche, wenn auch leiſe, doch unaufhörlich die Grundlagen des Lebens untergraben, ſind durch Gewohnheit dergeſtalt ſanctionirt und zum Bedürfniß geworden, daß der Diätetiker, welcher ihnen den Krieg ankündigen muß, Gefahr läuft, als ein ascetiſcher Grübler und paradorer Sonderling zu erſcheinen. So lange es kein gemeinſames vernunftgemäßes Lebensbewußtſein gab, deſſen Grundbegriff der Leitſtern aller einzelnen Beſtrebungen zu einem Ganzen werden muß, ſondern Jeder nur ſeine particulären Zwecke verfolgte; ſo lange konnte auch in dieſer gänzlichen Zerſtreuung der Intereſſen eine Wiſſenſchaft keine Geltung finden, welche vor Allem darauf hinarbeitet, einen innigen und harmoniſchen Bund unter allen geiſtigen und körperlichen Kräften zu ſtiften, deſſen Geſetz die höchſten und allgemeinſten Ideen des Menſchen ſein ſollen.

Wir erleben jetzt den Eintritt eines neuen Weltalters, in welchem die Völker, nachdem ſie durch die Schickſale der früheren Jahrhunderte zur Freiheit erzogen worden ſind, zum vollen Selbſtbewußtſein erwachen, und in ihm die Nothwendigkeit eines raſtloſen Wetteifers der Kräfte und deren unbegrenzter Cultur für gemeinſame Zwecke als ihre eigentliche Aufgabe erkennen, zu deren Erfüllung Jeder an ſeinem Theile ſich ausrüſten muß, wenn er nicht von dem mächtigen Lebensſtrome als werthlos ausgeſtoßen ſein will. In jeder lebenskräftigen Bruſt wiederhallt das Loſungswort Vorwärts des Zeitgeiſtes, deſſen Idee mit Naturgewalt alles Widerſtreben äußerer Verhältniſſe unter ſeine Macht beugen wird. Jetzt alſo oder niemals iſt der günſtige Zeitpunkt eingetreten, wo die Diätetik zur Wahrheit werden kann, indem ſie ihrer Verheißung Vertrauen erwirbt, daß ſie das Geſetz des Lebens als die Naturbedingung ſeiner Cultur, als die Nothwendigkeit jeder gediegenen Vervollkommnung auf allen Gebieten des Strebens und Wirkens in ſeiner leichten und ſicheren Anwendbarkeit darſtellt. In ſofern ſie alſo die unerſchöpfliche Quelle jeglicher, aus dem freien und vollſtändigen Gebrauch

Digitized by Google

der Kräfte entspringenden Wohlfahrt eröffnet, gehört sie zu den nothwendigsten Voraussetzungen und Erfordernissen der Zeit, welche ohne ihren Beistand in den vielfachsten Beziehungen fehl greifen, und dadurch ihren Zwecken den größten Abbruch thun würde. Eben hierin liegt aber auch die strengste Verpflichtung für Jeden, welcher ein Scherflein zu einem so wichtigen Werke beitragen kann, nicht in einsamer Grübelei sich abzuschließen, sondern sich frisch hinauszuwagen in die Oeffentlichkeit, auch wenn er nicht mehr zu leisten vermöchte, als daß er Ahnungen und Hoffnungen erregte, welche immer den ersten Antrieb zu gediegeneren Forschungen geben müssen. Vergebens schmeichelt sich der geniale Kopf, er werde mit seinem einsamen Denken endlich in das Heiligthum der Wahrheit eindringen, und nachdem er ihren Schleier gelüftet, ihr Licht in die Welt ausstrahlen lassen. Dieser Täuschung liegt die gewöhnlich durch den Erfolg widerlegte Voraussetzung zum Grunde, daß er im Besitz der rechten Methode des Denkens nur von ihr eine folgerechte Anwendung zu machen brauche, um an das ersehnte Ziel zu gelangen, da sie doch streng genommen nur der subjective Ausdruck seiner oft sehr irre geleiteten Anschauungsweise ist, welche nur allzuoft mit der Natur der Dinge nicht congruirt, und ihm daher letztere in einem ganz falschen Verhältniß erscheinen läßt. Nur wenn sein Werk in das Licht der Oeffentlichkeit gestellt und dem Ausspruch der Kritik unterworfen worden ist, kann er, wenn es sonst sein redlicher Wille ist, über seine Täuschungen zur Besinnung kommen, und wohl ihm, wenn er sich dann wenigstens das Zeugniß eines redlichen Strebens geben darf, welches, wenn es auch sein eigentliches Ziel verfehlte, doch deshalb nicht ein verlorenes ist, da es zu glücklicheren Leistungen auffordert, von denen es wenigstens träumte. Ich bin daher weit von dem anmaßlichen Glauben entfernt, eine Construction der Diätetik als Wissenschaft zu Stande gebracht zu haben; aber ich wollte den Versuch einer solchen nicht aus Unentschlossenheit zurückhalten, weil ich die Nothwendigkeit derselben für die Befriedigung der edelsten Zeitinteressen aus tiefster Ueberzeugung anerkenne, und in diesem Sinne eine Theilnahme für sie anzuregen für meine Pflicht hielt. Es sei mir vergönnt, eine kurze Rechenschaft über das Verfahren abzulegen, welches ich befolgen zu müssen glaubte.

Sollte die Idee der endlos fortschreitenden geistig-sittlichen Entwickelung das Princip der Diätetik abgeben; so lag es mir vor Allem ob, den Begriff des körperlichen Lebens mit ihr in Uebereinstimmung zu bringen, indem letzteres als Ausfluß derselben schöpferischen Kraft betrachtet wird, welche sich im Selbstbewußtsein als Seele zu erkennen giebt. Schwerlich würde es mir gelingen, auf einer solchen Grundlage von idealen Ansichten

Digitized by Google

ein System von praktischen Regeln aufzuführen, wenn nicht die Physiologie von tiefsinnigen und geistvollen Denkern, namentlich von Burdach, aus den Fesseln des Materialismus erlöset, und dadurch zu dem Range einer ächten Wissenschaft erhoben worden wäre. Den ersten Anstoß zu dieser wesentlichen Reform der physiologischen Grundlehren hat unstreitig Kant gegeben, dessen kühner, mächtiger Geist den starren Begriff einer todten Materie als ein mitternächtliches Gespenst aus der Philosophie verbannte, indem er den Bestand aller Dinge aus dem Zusammenwirken entgegengesetzter Kräfte erklärte, welche, wenn sie in einem völligen Gleichgewichte stehen und sich dadurch in Ruhestand versetzen, den Schein eines bewegungslosen, unthätigen Stoffs hervorbringen, obgleich seine Existenz nur als eine stetige Kraftäußerung im ununterbrochenen Zusammenhange mit allen anderen Dingen gedacht werden kann. Das tiefere Eingehen in das fortwährende Wechselspiel aller mechanischen und chemischen Verhältnisse, welche nur in immanenten Kräften der einzelnen Substanzen ihren Grund haben können, stellt jene höchste Weltidee Kant's außer allem Zweifel, und widerlegt somit die Vorstellung von einem positiven Widerstande, den die Materie den Kräften leisten, also von dem absoluten Widerspruche, in welchem das Wesen der ersteren zu dem der letzteren stehen soll. Die Uebertragung dieser Begriffe in die Physiologie als die Lehre vom Leben konnte ihr erst ein wissenschaftliches Princip zum Grunde legen, in sofern nun nicht mehr von einem Dualismus der Materie und Kräfte, sondern nur noch von einem Bunde zusammenwirkender Kräfte die Rede sein durfte, welcher durch ein herrschendes Princip gestiftet, nach der Idee desselben gestaltet und entwickelt, sich als ein treffendes Gegenbild des geistigen Lebens darstellt, dessen mannigfache, nach den verschiedensten Richtungen aus einander strebende, und doch innig in einander zurückwirkende Regungen gleichfalls einem gemeinsamen Princip gehorchen müssen, wenn aus ihnen ein harmonisches Ganzes hervorgehen soll. Nur durch diese Fassung der physiologischen Lehren war es möglich, die Begriffe des geistigen und körperlichen Lebens einander nahe zu rücken, und sie in eine sich gegenseitig erklärende Analogie zu bringen, so daß ihre innige Verschmelzung zu einem gemeinsamen Ganzen nicht länger als ein philosophisches Wagstück, als eine monströse Zwittergeburt aus der Vereinigung disparater Elemente erschien.

Streng genommen müßten wir noch weiter zurückgehen, um zu den Urquellen zu gelangen, aus welchen sich die ersten Ströme einer ächt wissenschaftlichen Physiologie, nämlich einer solchen ergossen haben, welche alle Lebenserscheinungen, die geistigen sowohl als die körperlichen, aus einem gemeinsamen Princip

Digitized by Google

ableitet, und in letzterem ihren organischen Zusammenhang aufsuchend, eine unerschütterliche Grundlage für alle praktische Philosophie bereitet. Denn das wirkliche Gelangen zur Weisheit als dem höchsten Ziel des menschlichen Strebens ist nur unter der Voraussetzung einer harmonischen Durchbildung des Geistes und Körpers möglich, deren Zwietracht in sich und mit einander in letzlicher Bedeutung die Ursache aller thörichten und verfehlten Bestrebungen der Menschen geworden ist. Schon Harvey, der unsterbliche Entdecker des Blutumlaufs, sprach in seinen exercitat. de generatione animalium, erleuchtet durch die tiefsinnigen Divinationen des Aristoteles und anderer großen Denker, entschieden den Grundsatz aus, daß die anima rationalis im innigsten Bunde mit der anima vegetativa stehe, oder richtiger gesprochen, mit derselben identisch sei, womit Nichts anderes gesagt sein konnte, als daß geistiges und körperliches Leben einer gemeinsamen Quelle entströmen, also denselben höchsten Gesetzen gehorchen. Indeß Harvey befand sich nicht in der Lage, jenem Grundsatze eine objective Entwickelung bis in die einzelnen Thatsachen zu geben, daher derselbe bei ihm als ein von seinen Nachfolgern unverstandenes Orakel stehen blieb, und deshalb der Vergessenheit übergeben wurde. Noch einmal verklärte sich die Wissenschaft vom innigen organischen Bunde des geistigen und körperlichen Lebens in dem tiefsten Denker der gesammten medizinischen Litteratur, in Georg Ernst Stahl, zum hellsten Selbstbewußtsein, und kam durch ihn zur vollständigen Selbstentwickelung, welche zu Anfang des vorigen Jahrhunderts an das Licht getreten, als eine jener unbegreiflichen Wundererscheinungen des Genies sich darstellt, weil sie im absoluten Widerspruch mit einer der geistlosesten aller Zeiten stand. Sie hatte daher auch das Schicksal aller großartigen Ideen, welche in völlige Vergessenheit gerathen, wenn sie durch einen Anachronismus um ein oder mehrere Jahrhunderte zu früh in die Welt kommen, und eben deshalb von dem Wuste der zu ihrer Zeit herrschenden Irrlehren dergestalt umstrickt und gefesselt werden, daß sie nicht in den Bildungsgang des Volks eingreifen können. Von seinen Zeitgenossen gänzlich mißverstanden, lebte Stahl's Andenken nur noch in einer verschollenen Sage fort, welche ihn als einen metaphysischen Grübler, als einen Feind aller objectiven Forschung dergestalt in Verruf gebracht hat, daß es mir in unsrer nach allen Richtungen hin kritischen Zeit, welche das Gold von seinen Schlacken abzusondern eine meisterhafte Geschicklichkeit besitzt, gänzlich fehlgeschlagen ist, ihm eine auch nur dürftige Anerkennung zu verschaffen durch eine deutsche Bearbeitung seines Hauptwerks, der theoria medica vera, welche freilich in einem so barbarischen Latein abgefaßt ist, daß ihr gründliches Verständniß ein

Digitized by Google

sehr angestrengtes und abschreckendes Studium erheischt. Wenn es mir gelungen ist, einige Stellen des Lebens in ein helleres Licht zu rücken, so muß ich dafür den Zoll des wärmsten Dankes jenem gewaltigen Geiste abtragen, welcher ein Luther der Medizin hätte werden müssen, wenn seine Zeitgenossen zu der Höhe seines Denkens sich hätten aufschwingen können.

Es ist hier nicht der Ort, des noch unentschiedenen Streits im Gebiete der Medizin ausführlich zu erwähnen, in welcher, wie in allen übrigen Wissenschaften die gründlichen Denker sich vergeblich bemüht haben, die logischen Elemente als die nothwendige Bedingung jeder Forschung gegen jene Köpfe geltend zu machen, welche sich bei einer oberflächlichen Anschauungsweise zu wohl befinden, als daß sie nicht mit Erbitterung gegen jene ankämpfen sollten, und daher jene Berge von Irrthümern und willkührlichen Satzungen aufgethürmt haben, ohne deren Entfernung kein wissenschaftlicher Fortschritt, kein Friedensschluß zum gemeinsamen Bunde wetteifernder Kräfte nach dem bis zum Ekel ermüdenden, die beste Zeit und Kraft vergeudenden Schulgezänk möglich ist. Noch spukt in vielen Köpfen die alte Irrlehre von der Zwietracht der Seele und des Leibes, welche ihrem Wesen nach sich gegenseitig verneinend, durch despotische Macht einer launenhaften Natur zu einem widersinnigen Bunde zusammengezwungen sich im endlosen Kampfe bis zur gegenseitigen Vernichtung aufreiben sollen. Daß ein solcher kläglicher Aberglaube jede ächte Diätetik absolut unmöglich macht, glaube ich im Texte dieser Schrift hinreichend gezeigt zu haben. Dennoch würde ich an der Möglichkeit verzweifeln, daß jener Aberglaube jemals bis in die Wurzel vertilgt werden könne, wenn nicht die gewaltige Zeit zur Lösung ihrer unermeßlichen Aufgaben die höchste Anstrengung ihrer Kräfte machen, und daher im erwachten Selbstbewußtsein mit Abscheu jede paralysirende Lehre zurückstoßen müßte, welche nur in der Blasirtheit des vorigen Jahrhunderts Zustimmung finden konnte.

Man hat es vielfach als eine Unsitte getadelt, wenn Schriftsteller in Vorreden viel von ihrer eigenen Person reden, und als Apologeten ihres Werks alle jene thörichte und lächerliche Liebe zur Schau stellen, mit welcher kurzsichtige Väter sich über die handgreiflichen Gebrechen ihrer Kinder verblenden, und deren vermeintliche Tugenden mit partheiischem Lobe preisen. Was hieran wahr ist, begehre ich keineswegs zu bestreiten; andrerseits aber macht sich bei der den litterärischen Markt überfluthenden Menge von Schriften immer mehr die Nothwendigkeit geltend, daß ihre Verfasser Rechenschaft von ihrem Unternehmen ablegen, damit die Leser doch einigermaßen beurtheilen können, aus welchen Antrieben, Vorbereitungen, Forschungen und Erlebnis-

Digitized by Google

sen dasselbe hervorgegangen sei. Denn wie oft ereignet es sich, daß bei der Leichtigkeit, eine Fülle von litterärischem Material herbeizuschaffen, dasselbe in irgend eine wissenschaftliche Form zu bringen, und letztere mit allem Glanze eines blühenden Styls und einer blendenden Dialektik zu umkleiden, Schriften zu einer weitverbreiteten Herrschaft gelangen, welche selbst todt geboren, kein wissenschaftliches Leben mittheilen können, ja welche die gültigsten Wahrheiten durch naturwidrige Verbindung in baaren Irrthum verkehren, und dieselben durch Vermischung mit zahllosen improvisirten Hirngespinnsten dergestalt verfälschen, daß sie nach allen Seiten hin Schaden anrichten. Immer dringender macht sich das Bedürfniß fühlbar, daß den Schriften Merkzeichen gegeben werden, an denen sich erkennen läßt, ob sie als die Frucht langer Lebenserfahrung und vieljährigen Nachdenkens aus organischer Nothwendigkeit des Denkens hervorgewachsen, oder ob sie aus jener Büchermacherei hervorgegangen sind, welche in neuester Zeit mit unglaublichem Erfolge wie jedes andere industrielle Unternehmen fabrikmäßig betrieben wird, ihrem Wesen nach aber die Heiligkeit der Wahrheit und die Würde der Wissenschaft zur feilen Marktwaare macht, an welcher Aechtes und Falsches oft gar nicht mehr zu unterscheiden ist. Es muß doch dem Verfasser möglich sein, seinen Beruf zur Herausgabe einer Schrift auf eine Weise anzudeuten, welche ihn wenigstens gegen den Vorwurf anmaßlicher Selbstgenügsamkeit schützt. Allerdings zieht der eigentliche schöpferische Proceß des Denkens sich tief in das innerste Selbstbewußtsein zurück, so daß man ein Göthe sein muß, um über die Weise, wie man zu seinen geistigen Erzeugnissen gelangte, sich ausführlich vernehmen lassen zu können. Aber das darf und soll jeder Verfasser aussagen, in welcher Stellung zu den Objecten seiner Schrift er sich befand, und in wiefern jene ihm einen besonderen Vortheil gewährte, dessen gewissenhafte Benutzung sogar seine Pflicht gegen die Zeit ist, wenn er die von derselben empfangenen unermeßlichen socialen Wohlthaten nicht undankbar empfangen, sondern mit irgend einem, wenn auch noch so kleinen Beitrage zur öffentlichen Wohlfahrt vergelten will.

In diesem Sinne mögen mir daher noch einige Bemerkungen darüber vergönnt sein, wie vorliegende Schrift eine meiner höchsten Lebensaufgaben geworden ist, auf deren Erfüllung ich mich schon seit einer langen Reihe von Jahren vorbereitet habe. Ohne den geneigten Leser mit einer weitläufigen Darlegung zu langweilen, wie ich schon in der frühesten Zeit meiner Studien eine dunkle Vorliebe für die Diätetik hegte, derselben aber keine Befriedigung zu verschaffen wußte, wie überhaupt meine Forschungen mich allmählig auf den Punkt führen mußten, wo ich die in dieser Schrift ausgesprochene Lebensanschauung mir

Digitized by Google

zu eigen machte, erlaube ich mir nur, des Umstandes zu erwähnen daß ich bereits seit 16 Jahren dirigirender Arzt der Irrenabtheilung der hiesigen Charité bin, und in dieser Stellung über die Bedeutung der Diätetik zum Bewußtsein kommen mußte. Denn genöthigt, die mannigfachen Heilmethoden, welche von den psychischen Aerzten für die Beseitigung der Geisteskrankheiten in Vorschlag gebracht worden sind, einer strengen Prüfung zu unterwerfen, gelangte ich bald zu der Ueberzeugung, daß eine nach allen Richtungen hin mit consequentem Nachdruck durchgeführte Diätetik des Geistes, Gemüths und Körpers die Seele des ganzen Unternehmens ist, bei welchem die eigentlichen Arzneien nur eine untergeordnete Rolle spielen können. Diesen Satz ausführlich zu erörtern, und objectiv zu begründen, kann mir hier natürlich nicht in den Sinn kommen, und ich muß mich daher auf meinen Grundriß der Seelenheilkunde beziehen, wo ich denselben im weitesten Umfange entwickelt habe. Daher enthält auch jener Grundriß, in sofern ich in ihm auf die Feststellung der diätetischen Grundsätze als des vornehmsten psychiatrischen Heilprincips hinarbeiten mußte, schon im Wesentlichen alle Lehren, welche in dieser Schrift nur in einer veränderten Richtung, nämlich in ihrer Anwendung für Gesunde, zur Darstellung gekommen sind.

Insbesondere gewährt jede große Irrenheilanstalt der praktischen Anwendung der Diätetik, welche mit ihrer wissenschaftlichen Erforschung Hand in Hand gehen muß, dadurch eine überaus günstige Gelegenheit, daß in ersterer die zu lösenden Aufgaben in der allerreichsten Mannigfaltigkeit sich darbieten, und deshalb alle diätetischen Probleme berühren. Denn es giebt kein Verhältniß des geistigen und körperlichen Lebens, welches nicht gelegentlich durch seine Ausartung zur ursprünglichen Bedingung des Wahnsinns würde, dessen Heilung folglich nur gelingen kann, wenn jenes Verhältniß zu seiner naturgemäßen Bedeutung zurückgeführt, und durch eine tüchtige Disciplin der in ihm zusammenwirkenden Kräfte auf dauerhafter Grundlage befestigt worden ist. Man braucht also nur eine Reihe von Jahren ein vielbeschäftigter psychischer Arzt zu sein, um die ausgedehnteste Bekanntschaft mit allen diätetischen Aufgaben von der Cultur des Geistes in Vernunftbegriffen bis hinab zur Pflege der untergeordnetsten Functionen der Verdauung und der verschiedenen Ausleerungen gemacht zu haben. Dabei hat der Irrenarzt den unschätzbaren Vortheil, seine Verordnungen im vollen Umfange in Erfüllung bringen zu können, da alles Sträuben der Irren gegen ihre Ausführung vergeblich ist, wogegen jeder andere Arzt sich die mannigfachsten Einschränkungen, ja oft die gänzliche Nichtbeachtung seiner Vorschriften gefallen lassen muß, und deshalb über die Gültigkeit und den Erfolg derselben so schwer ins Klare

Digitized by Google

kommt. Im Irrenhause treten daher auch die Wirkungen einer consequent durchgeführten diätetischen Heilpflege in einer Größe und Vollständigkeit hervor, welche man in häufiger Anschauung kennen lernen muß, um die Berichte davon nicht für eine eitle Prahlerei zu halten. Wie oft kommt es vor, daß Schwermüthige, von lastendem Gram zu Boden gedrückt, ja in ihrem Seelenschmerz völlig erstarrt, einer Leiche ähnlich werden, weil aus ihren bis aufs Geripp abgezehrten Gliedern jede freie Lebensregung entwich, in ihren edelsten Organen jede Quelle der Kräfte fast bis zum Eintrocknen versiegt, und deshalb ihre Seele in völlige Betäubung versinkt. Ihr Lebenszustand kommt daher demjenigen ziemlich nahe, welcher dem Erfrieren unmittelbar vorhergeht, nur daß im letzteren Falle das vorsichtige und allmählige Erwärmen der eisigen Glieder hinreicht, die dem Leben angelegten Fesseln binnen wenigen Stunden zu sprengen, dagegen der Schwermüthige Monate und selbst Jahre nöthig hat, um sich aus der tiefsten Niederlage seiner geistigen und körperlichen Kräfte wieder aufzurichten. Dennoch gelingt die Heilung eines dem ersten Anschein nach rettungslos verlorenen Zustandes oft genug so vollständig, daß der Genesene seine ganze Fülle an Lebenskraft und Frische wieder erlangt, und daß an seiner blühenden Gestalt auch die letzten Spuren verwischt werden, welche der nagende Kummer ihr eingegraben hatte. Noch schrecklicher ist die Erscheinung derjenigen, welche durch ausschweifende Wollust ausgemergelt, zu wandelnden Leichen, oder richtiger zu Gespenstern geworden sind, denen, gleichwie den homerischen Schemen aller Lebenssaft fehlt, ohne daß sie, gleich letzteren, auch nur ein Verlangen nach demselben hegen, weil in der Nacht ihres Blödsinns ein bleierner Schlaf auf ihr Selbstbewußtsein gefallen ist. Dennoch gelingt ihre Heilung oft eben so vollständig, wie die der Rasenden, welche in einem Wochen und Monate lang fortgesetzten Toben und Wüthen ein so fürchterliches Ansehen erlangen, daß man bei ihrem Anblick den Aberglauben unsrer Vorältern, welche jene für Besessene, ja für böse Dämonen und Teufel selbst hielten, einen Augenblick für verzeihlich erklären muß, wie denn auch ihr ganzer geistiger und körperlicher Zustand eine fratzenhafte Verzerrung aller Verhältnisse im grellsten Widerspruch mit ihrem Gesetz ist.

Doch ich will diese Schreckbilder nicht häufen, sondern nur die obige Bemerkung wiederholen, daß die Heilung solcher Zustände, an welcher alle früheren Jahrhunderte verzweifelten, weit weniger das Werk von Arzneien ist, auch wenn sie mit der geheimnißvollen Kunst der Alchemisten bereitet worden sind, sondern vorzugsweise von höchst einfachen diätetischen Maaßregeln zu Stande gebracht wird, deren Schwierigkeit allein darin besteht,

Digitized by Google

sie dem jedesmaligen Falle genau anzupassen, worin ohne die größte Vorsicht, welche aus einer tiefen Erkenntniß des wahren Sachverhältnisses geschöpft werden muß, sehr leicht der schlimmste Schaden gestiftet werden kann. Was war daher wohl natürlicher, als daß ich, eine lange Reihe von Jahren der tägliche Augenzeuge der außerordentlichen Wirkungen einer diätetischen Heilpflege, ihr enthusiastischer Verehrer wurde, daß nach diesen immerfort sich wiederholenden Erfahrungen meine ganze ärztliche Denkweise sich gestaltete, und daß ich somit der eifrigste Anhänger des von Hippokrates und Stahl aufgestellten Grundsatzes wurde, welcher die Erkenntniß des schöpferischen Lebensprincips, in sofern dasselbe als vis medicatrix Naturae in allen Krankheiten auftritt, zur Basis der gesammten Heilkunde machte?

Hätte noch irgend ein Zweifel an der Gültigkeit jenes Grundsatzes, welcher seiner Natur nach die Diätetik zum Hauptbestandtheil der Heilpflege machen muß, obwalten können, so würde er beseitigt worden sein durch die Gesammtanschauung des Lebenszustandes der Wahnsinnigen. Durchläuft man in Gedanken die überaus lange und mannigfache Gliederreihe, in welcher sich die Kräfte von der höchsten Vernunftthätigkeit bis zu den Regungen der untergeordnetsten Organe innig mit einander verketten, um es sich deutlich zu machen, wie ein in den höchsten Regionen des geistigen Lebens ausgebrochener Sturm sich bis in die tiefsten Grundlagen der materiellen Organisation fortpflanzt, und Glied um Glied in dem gemeinsamen Zusammenhange zu einem verschobenen, umgekehrten Verhältniß verrückt; so ist es wohl schon auf den ersten Blick klar, daß eine solche Umwälzung im ganzen Lebensbereich nicht mit einigen Dosen Helleborus, Opium, oder allenfalls mit einigen Aderlässen und Brechmitteln in die rechte und gesunde Verfassung zurückgebracht werden kann. Eine solche Aufgabe zu lösen vermag nur ein Beherrschen sämmtlicher Kräfte nach dem Gesetz jener Verfassung, wodurch sie in ihre frühere Harmonie zurückgerufen werden. Da nun aber Niemand unmittelbar in das innerste Heiligthum des fremden Lebens eingreifen, und darin beliebig schalten und walten, sondern da man nur die Kräfte desselben anregen, leiten, zügeln, und überhaupt zu einer solchen Selbstthätigkeit bestimmen kann, wodurch sie sich selbst in ihren naturgemäßen Zustand zurückversetzen; so liegt ja eben hierin der Beweis, daß eine den ganzen Menschen umfassende und durchdringende Diätetik das praktische Element der Seelenheilkunde abgeben müsse. Von dieser Erkenntniß ist nur ein Schritt bis zu der Einsicht, daß die Diätetik dieselbe Bedeutung in der körperlichen Heilpflege hat, und wenn, wie ich hoffen darf, der Inhalt des §. 5. nicht in leeren Voraussetzungen beruht, sondern

Digitized by Google

aus anerkannten Thatsachen abgeleitet ist, so bedarf es hier wohl nicht einer weiteren Erörterung des Ebengesagten.

So gab mir daher mein Beruf den unablässigen und starken Antrieb, die Aufgaben der Diätetik nicht nur ihrer speciellen Lösung entgegenzuführen, sondern auch die ihnen zum Grunde liegenden gemeinsamen Principien aufzusuchen, welche eben in ihrer Beziehung zu dem obersten Heilzweck der Psychiatrie mir entgegentreten mußten. Denn jener Heilzweck ist kein anderer, als die vollständige Wiederherstellung des im Menschen durch Naturnothwendigkeit begründeten unendlichen Strebens nach geistig-sittlicher Freiheit, nachdem dasselbe durch Leidenschaften der mannigfachsten Art in Widerspruch mit sich selbst versetzt, und dadurch oft bis zur völligen Unterdrückung gehemmt, von den hierdurch bedingten Hindernissen befreit werden muß, um in ungestörter Entwickelung das Spiel sämmtlicher Geistes- und Gemüthskräfte wieder in den naturgemäßen Gang zu bringen, und dadurch die Seelengesundheit zurückzurufen und auf dauerhafter Grundlage zu befestigen. Immerfort mit der Erfüllung dieser Aufgabe, also mit der Ausführung diätetischer Maaßregeln beschäftigt, und mit den außerordentlichen Erfolgen derselben aus täglicher Anschauung innigst vertraut, wurde ich unablässig zu der Betrachtung dessen angeregt, was die Diätetik als Lebensregel für Gesunde leisten könne. Denn stets drang sich mir die Frage auf: wenn dieselbe den in Seele und Leib zerrütteten, ja zu Grunde gerichteten Menschen durch eine vollständige Wiedergeburt zu seiner ursprünglichen Verfassung zurückzuführen, ihm seinen vollen Lebensgebrauch wieder zu erstatten vermag, was wird sie erst ausrichten können, wenn sie gar keine Verluste zu ergänzen, sondern die ungleich leichtere und einfachere Aufgabe zu erfüllen hat, den mit allen unverletzten Kräften ausgestatteten Menschen in ihre Pflege zu nehmen, und das Kapital seines geistigen und leiblichen Lebens dergestalt zu bewirthschaften, daß dasselbe nicht nur sicher gestellt, sondern auch auf wuchernde Zinsen und Zinseszinsen gelegt wird? Um das Princip der Diätetik für Gesunde konnte ich nicht lange verlegen sein, da es dasselbe sein mußte, wie das der psychiatrischen Diätetik, nämlich die Cultur des unendlichen Strebens nach geistig-sittlicher Freiheit; und war mir somit der sichere Ausgangspunkt und das unverrückbare Ziel meiner Forschung gegeben, so bedurfte es nur des Einsammelns der im Ueberfluß vorhandenen Thatsachen und ihrer Verarbeitung durch ein von jenem Princip geleitetes consequentes Denken, um die diätetischen Grundlehren aufzufinden, zu entwickeln, und auf die einzelnen Verhältnisse und Zustände des Lebens in Anwendung zu bringen. Endlich war mir hierdurch ein fester kritischer Standpunkt eröffnet, um die Verkehrtheiten des wirklichen Lebensgebrauchs einer stren-

Digitized by Google

gen Prüfung zu unterwerfen, und je mehr dabei einerseits die zahllosen diätetischen Gebrechen der jetzigen socialen Zustände, Sitten und Gebräuche in ihrer nachtheiligen, oft verderblichen Bedeutung hervortraten, in ein um so glänzenderes Licht stellte sich die Lebensvirtuosität der alten Griechen, welche hierin uns noch auf lange Zeit unerreichte Muster bleiben werden.

Hiermit sei nun über die Veranlassung, welche mir den Antrieb zur Abfassung der vorliegenden Schrift gab, vorläufig genug gesagt, und ich muß es jetzt dem billigen Urtheil der geneigten Leser anheimstellen, in wie weit ich mich meinem Ziel angenähert habe. Daß erstere mit derjenigen geistigen Erhebung gedacht und niedergeschrieben sei, ohne welche Niemand über die höchsten und heiligsten Güter des Lebens öffentlich sprechen sollte, wenn er sie nicht in die Flachheit und Bedeutungslosigkeit der gemeinen Weltanschauung hinabziehen und sie dadurch ihres eigentlichen Werthes berauben will, möge, dies ist mein innigster Wunsch, meine Darstellungsweise nicht gänzlich verleugnen. Wäre es mir damit nur einigermaßen gelungen, so dürfte ich auch auf freundliche Nachsicht für alle verfehlten Ausdrücke hoffen, welche wohl Niemand ganz vermeiden kann, der sich an die Enthüllung der tiefsten Geheimnisse des Lebens wagt. Denn die ungeschriebenen göttlichen Gesetze des Lebens sind bisher nur zu einem geringen Theil entziffert worden, weil erst diejenigen Geschlechter im wissenschaftlichen Bewußtsein über sie zur deutlichen und vollständigen Erkenntniß gelangen werden, welche ihr Gesammtstreben in der Idee der geistig-sittlichen Freiheit zur reinen Auflösung gebracht haben.

Berlin, im November 1845.

Ideler.

Digitized by Google

Inhalt.

Einleitung.

§. 1. Aufgabe der Diätetik. . . . . Seite 1

§. 2. Erläuterungen. . . . . — 8

§. 3. Nothwendigkeit der Diätetik für die Gegenwart und Zukunft. . . . . — 28

§. 4. Widerlegung einseitiger, irrthümlicher Grundbegriffe der Diätetik. . . . . — 44

§. 5. Verhältniß der Diätetik zur Heilkunde. . . — 56

Erster Abschnitt.

Psychologische Principien der Diätetik.

§. 6. Vorerinnerungen. . . . . Seite 81

§. 7. Grundanschauung des Seelenlebens. . . — 89

§. 8. Geist. . . . . — 95

§. 9. Gemüth. . . . . — 103

§. 10. Anwendung der psychologischen Begriffe auf die Diätetik. . . . . — 116

Digitized by Google

Zweiter Abschnitt.

Elementarbegriffe der Physiologie.

§. 11. Verschiedenheit der Lebenserscheinungen. . . Seite 126
§. 12. Verhältniß des bildenden Lebens zum bewegenden. — 135
§. 13. Nähere Bestimmung der Lebensthätigkeit. . . — 138

Dritter Abschnitt.

Grundgesetze der Diätetik.

§. 14. Die Anstrengung ist das praktische Princip der Diätetik. . . . . — 142
§. 15. Nothwendiger Wechsel der Anstrengung unter den verschiedenen Organen. . . . . — 158
§. 16. Nothwendiger Wechsel zwischen höheren und geringeren Graden der Thätigkeit. . . . — 161
§. 17. Stufenweise Vermehrung und Verminderung der Thätigkeit. . . . . — 162
§. 18. Wechsel der Anstrengung mit einem leichten Spiel der Kräfte. . . . . — 166
§. 19. Schlaf. . . . . — 167
§. 20. Regeln über die Anwendung der Reize. . . — 179
§. 21. Anwendung der diätetischen Grundgesetze auf die einzelnen Lebensthätigkeiten. . . . — 190

Vierter Abschnitt.

Cultur des Gehirns.

§. 22. Das Gehirn ist die Werkstätte des denkenden Geistes. — 195
§. 23. Die Cultur des Gehirns als der Werkstätte des Denkens ist vom letzteren abhängig. . . — 200

Digitized by Google

§. 24. Beförderung der Cultur des Gehirns durch organische Bedingungen. . . . . Seite 216

§. 25. Ueber die Bedeutung, welche ein durch freie Geistesthätigkeit auf den höchsten Grad der Entwickelung gebrachtes Gehirn für die gesammte Lebensökonomie hat. . . . . — 233

§. 26. Die Cultur des Gehirns durch das Denken muß in bestimmte Schranken eingeschlossen bleiben, damit dasselbe nicht in ein feindliches Verhältniß zum Gesammtleben trete. . . . . — 244

Fünfter Abschnitt.

Cultur des Muskelsystems.

§. 27. Bestimmung des Verhältnisses zwischen dem Gemüth und dem Muskelsystem. . . . . — 258

§. 28. Cultur des Muskelsystems durch die Gemüthsthätigkeit. . . . . — 269

§. 29. Ueber das Verhältniß, in welches das Muskelsystem durch seine vollkräftige Entwickelung zu den übrigen Systemen tritt. . . . . — 284

Sechster Abschnitt.

Cultur des bildenden Lebens.

§. 30. Vorerinnerungen. . . . . — 310

§. 31. Pflege der Verdauung. . . . . — 319

§. 32. Pflege der Hautthätigkeit. . . . . — 353

Siebenter Abschnitt.

Ueber die nothwendige Einschränkung der allgemeinen diätetischen Vorschriften nach den verschiedenen Lebenszuständen.

§. 33. Vorerinnerungen. . . . . Seite 375

§. 34. Kindheit. . . . . — 376

Digitized by Google

§. 35. Knabenalter. . . . . Seite 382
§. 36. Jünglingsalter. . . . . — 390
§. 37. Greisenalter. . . . . — 400
§. 38. Weibliches Geschlecht. . . . . — 405

Achter Abschnitt.

Ueber die Dauer des menschlichen Lebens. — 415

Digitized by Google

Einleitung.

§. 1.

Aufgabe der Diätetik.

Das freieſte, reichſte, kräftigſte, dauerhafteſte Leben iſt auch das geſundeſte; die Verwirklichung dieſes Grundbegriffes vom Leben macht die Aufgabe der Diätetik aus, welche ſich dadurch zu dem Range der edelſten und wichtigſten Angelegenheiten erhebt, zu deren Schutz und Pflege ſie berufen iſt. Denn jene Angelegenheiten bilden die mannigfachen Wirkungskreiſe für das Streben nach geiſtig-ſittlicher Freiheit, welches als der Grundtrieb der menſchlichen Natur in dem Boden der körperlichen Organiſation und ihrer Lebensthätigkeit gewurzelt, durch die Beſchaffenheit derſelben eben ſo bedingt wird, wie die Pflanze von der Fruchtbarkeit der Erde, aus welcher ſie ihre Nahrung ſchöpft. Die einfache Wahrheit, daß die Cultur des Bodens eines der weſentlichen Erforderniſſe für das Gedeihen der Garten-, Feld- und Waldwirthſchaft iſt, findet daher auch auf das Menſchenleben eine vollſtändige Anwendung, weil die der Wiſſenſchaft, Kunſt und dem thatkräftigen Handeln gewidmeten Seelenkräfte nur dann mit Sicherheit in der Entwickelung zu höherer Vortrefflichkeit fortſchreiten, wenn die Verfaſſung des körperlichen Lebens durch methodiſche Pflege in die innigſte Uebereinſtimmung mit ihrem Naturgeſetz gebracht worden iſt.

Der Begriff der Geſundheit wird hier im idealen Sinne als das Ziel einer fortſchreitenden Vervollkommnung des kör-

Digitized by Google

perlichen Lebens aufgefaßt, welche nirgends einen bestimmten Abschluß finden soll, sondern auf jeder erreichten Stufe der Veredlung noch die Möglichkeit einer höher gesteigerten Cultur gestattet. Eine solche Auffassung scheint mit den gewöhnlichen Erfahrungen nicht vereinbar, nach welchen das körperliche Leben wegen seiner Gebundenheit an materielle, beschränkte Bedingungen nur bis zu einer mäßigen Summe von Dauer und Kraft scheint entwickelt werden zu können. Die Thätigkeit der Muskeln z. B. kann blos ein gewisses Maaß von Energie und Dauer erreichen, und das Bemühen, sie über dies Maaß hinauszuführen, hat ihre Zerstörung zur unvermeidlichen Folge. Dasselbe gilt von allen übrigen Organen ohne Ausnahme, und es gewinnt somit den Anschein, daß die Mäßigung, d. h. die methodische Beschränkung im Gebrauch des Lebens innerhalb der von der Natur ihm gesteckten Grenzen das eigentliche Princip der Diätetik sein müsse. Indeß das Nämliche läßt sich auch von der Seele aussagen, wenn man ihr Wesen nach den Schranken ihres Erdenlebens bestimmen will, weil sie aller Anstrengungen ungeachtet nicht über einen gewissen Grad von Thätigkeit hinauskommen kann, den ein unermeßlicher Abstand noch von dem Ziel ihrer Sehnsucht trennt. Göthe bezeichnet dies treffend mit den Worten: „es ist dafür gesorgt, daß die Bäume nicht bis in den Himmel wachsen.“ Das ist ja eben das schwierigste Problem der Philosophie, an dessen Lösung nur allzuviele Bemühungen gescheitert sind, das Räthsel des in den Banden der realen Endlichkeit gefesselten, zum idealen Unendlichen aufstrebenden Menschen. Vielleicht bei den Meisten beschränkt sich die Anschauungsweise entweder auf das ideale oder reale Element des geistigen Lebens, und der hierdurch begründete Widerstreit in der Philosophie hat bisher noch nicht geschlichtet werden können. Indeß arbeitet die Gegenwart mit mächtiger Thatkraft auf die Ausgleichung jenes uralten Zwiespalts im Bewußtsein hin, da der überall erwachte Trieb nach Freiheit als nothwendige Bedingung der unendlichen geistig-sittlichen Entwickelung alle realen Verhältnisse zu durchdringen, und somit die ihm entgegentretenden Hindernisse praktisch und bleibend zu überwinden strebt. Dies gewaltige Ringen des ganzen Geschlechts nach Freiheit als dem höchsten

Digitized by Google

Preise des Lebens hat schon die Wahrheit des idealen Begriffs der Gesundheit zur nothwendigen Voraussetzung, weil eine geistige Freiheit in den Fesseln des starren Mechanismus einer entwickelungsunfähigen Organisation ein unauflöslicher Widerspruch sein, und die zuversichtliche Hoffnung auf eine fortschreitende Vervollkommnung des Lebens in eine schreiende Ironie und grausame Lüge verkehren würde. Denn wahr ist in praktischer Bedeutung doch nur das, was als Naturgesetz sich durch seine innere Nothwendigkeit behauptet, und aus jedem Widerstreit der Erscheinungen und Verhältnisse immer siegreicher hervorgeht, um zur vollen Entwickelung und Darstellung seiner selbst zu gelangen. Wir müssen uns für jetzt mit dem eben bezeichneten Grunde jener Voraussetzung begnügen, da ihr wissenschaftlicher Beweis den Gesammtinhalt der vorliegenden Schrift ausmacht, und daher an dieser Stelle auch nicht in den allgemeinsten Andeutungen vorweggenommen werden kann.

Die Idee der Gesundheit gehört daher in den Kreis der übrigen Ideen oder Urbegriffe, in deren Lichte der Mensch sich seiner wesentlichen Bestimmung und aller in ihr enthaltenen Zwecke bewußt werden soll, auf daß er an die Erfüllung der letzteren seine ganze Kraft setze, also aus eigener Erkenntniß, mit freier Willensbestimmung den Werth und Inhalt seines Daseins hervorbringe, und Herr desselben werde. Denn als freigeborener Sohn der Natur soll er sich selbst sein Schicksal bereiten, welches den übrigen in steter Unmündigkeit erhaltenen Geschöpfen von dem Weltgeiste vorgezeichnet wird. Der Mensch soll sich also in der Diätetik sein Lebensgesetz selbst vorschreiben, über welches die Thiere niemals zum Bewußtsein kommen, da sie ihm blind gehorchen müssen. Alle Ideen sind aber die Elemente eines organischen Ganzen, d. h. sie stammen aus gemeinsamer Einheit, setzen sich gegenseitig nothwendig voraus, so daß keine ohne die anderen uneingeschränkt gedacht werden kann, und sie vermögen nur in sofern durch die That vollständig in das Reich der Wirklichkeit einzutreten, um sich in derselben zu behaupten, als sie ihrem unauflöslichen Zusammenhange treu bleiben. Religion, Gerechtigkeit, Wahrheit, Freiheit, Liebe, Gesundheit, sie sind insgesammt Ausflüsse aus

Digitized by Google

einer Quelle, die nach verschiedenen Richtungen ausgehenden Strahlen eines Gestirns, dessen Licht die Bahn erhellt, auf welcher das Menschengeschlecht seinem Endziel entgegenschreitet. Aber so überschwenglich ist die demselben gestellte Aufgabe, daß noch Keinem die vollständige und harmonische Auflösung derselben gelingen wollte, daß selbst die Begabtesten nur aus einzelnen jener Ideen ihre schaffende Kraft schöpften. Und dennoch lautet das Zeugniß der Weltgeschichte dahin, daß jede einseitig herrschende Idee eben als solche nothwendig verkümmert und zuletzt sich selbst zerstört, weil sie aus dem gemeinsamen Bunde mit den übrigen herausgetreten, ihnen feindlich entgegenwirkt, und dadurch das Leben in einen sich vernichtenden Widerstreit verkehrt. Ja die Gesundheit ist bisher so wenig bei dem Entwurf des allgemeinen Lebensplanes in Rechnung gekommen, daß ihre Berechtigung zu einer gewissenhaften Pflege noch gar nicht einmal anerkannt, selbst geflissentlich vernachlässigt worden ist. Denn ein mißverstandenes Freiheitsgefühl erzeugte den geistigen Hochmuth, welcher sich der theilweisen Abhängigkeit vom körperlichen Leben und seinen Bedürfnissen schämte, und den Begriff der Gesundheit in den Kreis der leitenden Ideen, welche sich durch ihre ursprüngliche Nothwendigkeit behaupten, aufzunehmen, fiel den Philosophen von Fach um so weniger ein, als in ihrer Anschauung der Körper jederzeit nur unter herabgewürdigter Knechtsgestalt erschien, welche nun einmal jeden Anspruch auf ureigene Rechte verwirkt hat. Vom Knechte erwartet man nur blinde Unterwürfigkeit, rücksichtslose Aufopferung; sein Unvermögen, den übertriebenen Anforderungen zu genügen, wird als rebellischer Trotz bestraft, als angeborene Schlechtigkeit gebrandmarkt, und wenn endlich der treue Diener zu Grunde gerichtet ist, ohne dessen Hülfe der Herr Nichts vermag, bereut letzterer zu spät seine verblendete Thorheit. Könnte man in ganz allgemeinen Angaben die unermeßlichen Summen von geistig-sittlichen Kräften abschätzen, welche seit dem Ursprunge des Menschengeschlechts in Ermangelung einer naturgemäßen Leibespflege entweder gar nicht zur Entwickelung gekommen, oder vor erlangter Fruchtreife zerstört worden sind, so müßte eine solche Berechnung Entsetzen erregen. Nur aus der frohen Ueberzeugung

Digitized by Google

können wir Trost schöpfen, daß von dem Erbtheil an Körperkraft, mit welchem die Natur ihren Liebling, den Menschen, ausgestattet hat, ungeachtet aller scheinbaren Bankrutte Nichts verloren gegangen ist, da das körperliche Leben, mit dem geistigen aus gemeinsamer Wurzel stammend, in dem unversiegelich schöpferischen Vermögen des letzteren die ursprüngliche Bedingung seines vollständigen Gedeihens findet.

Man müßte sich über die bisherigen Ergebnisse der Welterfahrung beruhigen, wenn das den geistigen Bestrebungen gebrachte Opfer an Leibespflege ersteren wirklich zum Heil gerathen wäre, wenn, wie so oft behauptet wird, das geistige und das körperliche Leben in einem so widersinnigen, irrationalen Verhältnisse zu einander ständen, daß der eine Theil nur auf Kosten des anderen sich bereichern und vergrößern könnte. Es liegt aber dieser kläglichen Ansicht hauptsächlich die Mißdeutung einzelner Beispiele von hoher Genialität und heldenmüthiger Charakterstärke bei gebrechlicher Leibesverfassung zum Grunde. Die genaue Prüfung dieser unbestreitbaren Thatsache führt indeß zu der Einsicht, daß der Kern des Lebens seine frische und gesunde Kraft auch in einer zum Theil zerstörten Schaale bewahren kann. Denn das Leben des Körpers ist so wenig eins mit seinem Fleische, daß letzteres oft sogar unter blühendem Aussehen den Keim des Todes birgt. Ist aber die Kraft der edelsten Organe gebrochen, durch welche das innerste Gesetz des Lebens in Erfüllung gehen soll, dann arbeiten die letzten Regungen einer mächtigen Seele um so schneller auf seine völlige Zerstörung hin. Ja wir müssen sogar jene verderbliche Irrlehre von dem feindseligen Verhältniß der Seele zum Körper mit der entgegengesetzten Behauptung bekämpfen, daß im Augenblick des geistigen Schaffens und Vollbringens der Körper gesund, d. h. von jenem frischen Strome freier Kraft durchdrungen und erfüllt war, welcher die eigentliche Grundbedingung des Lebens ausmacht. Denn niemals gelingt dem Geiste der mächtige Aufschwung, wenn der Körper in den Banden der Schwäche und Krankheit gefesselt darnieder liegt, und das ist des ersteren heiliges Vorrecht, daß er mit gewaltigem Antriebe jene Banden sprengen, aus der Fülle eigner schöpferischer Kraft den hinfälligen Leib

Digitized by Google

mit frischem Leben durchströmen, und dadurch der rettende Genius der tödtlich bedrohten Gesundheit werden kann. Zahlreiche Beispiele liefern den Beweis dieser Wahrheit, deren Gültigkeit sich selbst am Grabesrande nicht verleugnet, von welchem aufflammende Begeisterung nicht selten den Sterbenden zum vollen Lebensgebrauch zurückgeführt hat. Wir fordern hier keinen Wunderglauben, als ob des Geistes Kraft Alles über seine gebrechliche Hülle vermöge; denn sobald der organische Bau ganz aus seinen Fugen gewichen ist, richtet ersterer die Trümmer desselben nicht wieder auf. Das Räderwerk der Organisation darf nur ins Stocken gerathen, nicht gebrochen sein, wenn der vom Geiste ihm gegebene Antrieb ein heilsamer sein soll. Auch würde die Wahrheit des Ebengesagten weit häufiger durch die That bekräftigt worden sein, wenn nicht der ungeduldige Geist durch die Erfahrung, daß er den siechen Körper aus seiner oft nothwendigen Erschlaffung aufstacheln kann, zum Mißbrauch der schonungsbedürftigen Kräfte verleitet würde, und ihren Ruin herbeiführte. So oft aber der Geist den ungleichen Kampf mit dem ihm widerstrebenden Körper führt, muß er hierauf den besten Theil seiner Kraft verschwenden, welche seinem eigentlichen Schaffen entzogen, das völlige Mißlingen desselben zur unvermeidlichen Folge hat. Wie oft klebt den edelsten Geisteserzeugnissen der Rost körperlicher Krankheit an, welche sich in der verkümmerten Entwickelung jener nur allzu deutlich verräth; wie oft fehlt den herrlichsten Schöpfungen des Genies die eigentliche Reife, weil die treibende Kraft in dem ausgemergelten Boden keine zureichende Nahrung fand. So schleicht sich bis in die höchsten Sphären der Freiheit ein Element der Krankheit ein, und soll das Menschengeschlecht seine ganze Bestimmung erfüllen, so muß es auch bis in die Wurzel gesund werden, wozu vor Allem erfordert wird, daß die Idee der Gesundheit die Anerkennung ihrer Ebenbürtigkeit mit allen übrigen Ideen finde, und ihren Anspruch auf gleiche sorgsame Pflege mit ihnen geltend mache.

Es wurde schon gesagt, daß der Mensch sein Schicksal begründen, also Herr seiner selbst werden kann und soll, und daß in diesem angestammten Vorrechte vor allen übrigen Ge-

Digitized by Google

schöpfen seine Freiheit, seine Würde als Vernunftwesen enthalten ist. Die Wahrheit dieses Satzes findet vor allem darin ihre Bestätigung, daß sein Gesammtstreben nur in sofern volle Befriedigung erlangt, und somit die innigste Uebereinstimmung mit seinem Grundgesetz zu erkennen giebt, als dasselbe jenes Vorrecht in Erfüllung bringt. Denn die Quaal aller Thorheit und Leidenschaft ist nichts anderes, als die Pein des Suchens nach einem verlorenen Kleinod, welches durch keinen Gewinn irgend welcher anderer Art ersetzt werden kann, die Angst eines Gemüthes, welches durch unheilbaren inneren Zwiespalt verhindert wird, in Uebereinstimmung mit sich selbst zu kommen. Noch nie haben jene zahllosen Täuschungen, mit welchen der Mensch sich über seine ursprüngliche Bestimmung zu verblenden sucht, ihm Genüge leisten können; er muß der freie Herr seiner selbst werden, wenn er nicht als Sklave fremder Macht unterthan sein, und als solcher alles schmachvolle Elend sich aufbürden will, welches an dies unwürdige Loos gebunden ist. Unter allen Lebensfragen ist daher keine wichtiger, als die nach seinem Vermögen, sein Schicksal bestimmen zu können, und was dürfte ihm daher mehr am Herzen liegen als der Wunsch, durch die Erfahrung der Weltgeschichte hierüber aufgeklärt zu werden? Auch hat sie als Weltgericht zu allen Zeiten das entscheidende Endurtheil gefällt: Wer Kraft besitzt, der hat Alles; wer keine besitzt, dem fehlt Alles. Unter Kraft können wir freilich hier nur das schöpferische Vermögen des Geistes und Gemüthes verstehen, die äußeren Dinge und Verhältnisse zu ergreifen, sie nach der ihm angestammten Idee zur organischen Einheit zu gestalten, und sie dadurch zum wahren Eigenthum zu machen. Indeß da geistiges und leibliches Leben im innersten Grunde einig sind, und demselben Gesetz gehorchend sich gegenseitig in ihrer vollständigen Entwickelung nothwendig bedingen; so muß auch die Diätetik mit gewissenhafter Pflege zur Ausstattung des Menschen mit jener Kraft beitragen, durch welche er der Herr seiner selbst wird.

Digitized by Google

§. 2.
Erläuterungen.

Wir sind keines unmittelbaren Bewußtseins der Wahrheit fähig, sondern können sie nur dadurch mit tief begründeter Ueberzeugung erfassen, daß wir sie an eine Menge logisch verbundener Vorstellungsreihen knüpfen, welche schon in unserm Denken Wurzel geschlagen haben. Namentlich gilt dies von jenen höheren und allgemeineren Wahrheiten, den Ideen, welche, wenn sie auch insgesammt das Gepräge der inneren Nothwendigkeit an sich tragen, und deshalb eines eigentlichen Beweises nicht bedürfen, vielmehr als wissenschaftliche Principien allen Beweisführungen zum Grunde gelegt werden müssen, dennoch eine objective Gültigkeit und äußere Anerkennung erst dadurch erringen, daß sie als die wesentlichen Grundgedanken der Dinge und Verhältnisse nachgewiesen werden, deren anderweitige Erklärung sich deshalb in lauter Ungereimtheiten und Widersprüche verliert. Denn alle Ideen verbreiten in ihrer abstracten Reinheit einen Glanz, welcher mehr blendet, als erleuchtet, und daher so leicht auf die verderblichen Abwege der Schwärmerei verleitet.

Einer solchen Rechtfertigung durch praktische Erläuterungen bedarf die Idee der Gesundheit als Princip der Diätetik in einem hohen Grade, wenn sie nicht von vorn herein als eine Chimäre erscheinen, und dadurch Jeden von ihrer sorgfältigen Betrachtung zurückschrecken soll. Das Bedürfniß einer gediegenen und vollkräftigen Gesundheit ist seiner ganzen hochwichtigen Bedeutung nach von vielen tiefen Denkern, namentlich in früheren Jahrhunderten, stark und lebendig genug verstanden worden, um sie zur eifrigen Forschung hierüber zu veranlassen. Indeß ihre Zeit war für die Lösung dieser Aufgabe noch nicht reif, und in Ermangelung genügender wissenschaftlicher Vorbereitung ergaben sie sich einem phantasiereichen Enthusiasmus, welcher die Grenzen der Naturgesetze überfliegend, in ein Reich fabelhafter Träume hinüberschweifte, und sich zuletzt zu der wahnwitzigen Hoffnung aufschwang, durch Wunderkräfte einer leiblichen Unsterblichkeit theilhaftig werden zu können. Diese Verstandesverwirrung, welche zur Bereitung

Digitized by Google

der sogenannten Panaceen, Lebenselixire u. dgl. Veranlassung gab, soll hier nur deshalb in Erinnerung gebracht werden, weil sie hauptsächlich die Vernachlässigung einer streng wissenschaftlichen Bearbeitung der Diätetik verschuldet hat. Denn die Idee einer wesentlichen Vervollkommnung des Lebens war durch alchemistische, astrologische, kabbalistische Grübeleien so sehr verunstaltet und in üblen Ruf gebracht worden, daß sie in neuester Zeit recht eigentlich erst wieder entdeckt und erobert werden mußte, wie es sich überhaupt mit den meisten übrigen Ideen verhält, welche der geistig-sittlichen Freiheit entstammend während jener langen Reihe von Jahrhunderten nicht zum deutlichen Bewußtsein gelangen konnten, welche in den Fesseln und der Finsterniß mittelalterlicher Denkweise und Gesinnung befangen waren. Ein schlimmeres Loos könnte unsere Forschung aber nicht treffen, als wenn auf sie der Verdacht fiele, daß sie trunken von dem schwindelerregenden Geiste der Neuerungssucht ihre Rechtfertigung in jenem unersättlichen Verlangen suchte, welches sich in die reale Beschränktheit und Mangelhaftigkeit des Erdenlebens nicht fügen mag, und daher die in feste Grenzen eingeschlossene Naturanlage desselben verleugnen, und mit einem Trugbilde ausschweifender Hoffnungen im Begriffe vertauschen muß.

Es giebt überall nur ein Heilmittel für die Schwärmerei, nämlich das objective Bewußtsein der Naturnothwendigkeit, welche die Erfahrung als das Gesetz der Erscheinungen entdeckt. Folglich würde es schlimm um unsere Aufgabe bestellt sein, wenn sich ihre Gültigkeit nicht durch das entscheidende Zeugniß der Erfahrung beweisen ließe. Mit dem wärmsten Danke haben wir es daher anzuerkennen, daß die Griechen, gleichwie sie sich überhaupt an den meisten Problemen der Menschheit mit dem glänzendsten Erfolge versuchten, und dadurch die Bahn zu aller naturgemäßen Cultur brachen, auch die Hauptaufgabe der Diätetik mit einem Eifer verfolgten, und sie der Lösung in einem solchen Grade nahe gebracht haben, daß wir das von ihnen auf dauerhaftester Grundlage begonnene Werk nur zu vollenden brauchen. Von historischen Thatsachen ausgehend gewinnen wir dabei den unschätzbaren Vortheil, daß uns das Ziel unsrer Forschung sogleich in an-

Digitized by Google

schaulicher Deutlichkeit und concreter Bestimmtheit entgegentritt, und sich nicht in die Nebelgestalten einer objectlosen Phantasie auflöset.

Der ätherreine Himmel Griechenlands, welcher alle Dinge in ihren wahren Umrissen und natürlichen Verhältnissen erkennen läßt, ist ein treffendes Emblem des griechischen Volksbewußtseins, in dessen Klarheit sich die ursprüngliche Bestimmung des Menschen mit einer im Ganzen und Großen noch nicht übertroffenen Schärfe und Vollständigkeit abspiegelte. Die Griechen waren zu der praktischen Erkenntniß gelangt, daß alle Rechte und Pflichten jedes einzelnen Individuums seinen Besitz einer größtmöglichen Summe von Kraft zur nothwendigen Voraussetzung haben, daß also jedes Volk die sicherste Gewährleistung seiner politischen Verfassung und seines socialen Gedeihens in der eifrigsten Fürsorge finde, welche es auf die Ausstattung aller Bürger mit der reichsten Fülle und Energie des geistigen und körperlichen Lebens verwendet. Nicht minder bewunderungswürdig ist die Sicherheit, mit welcher die Griechen das einfachste und wesentlichste Mittel zur Erreichung dieses Zweckes trafen, nämlich die Gymnastik, welche bekanntlich den Kern ihrer Jugenderziehung bildete. Wir sind freilich nicht befugt, die ursprüngliche Entwickelung der Gymnastik bei den Griechen als die Ausführung eines auf die Erreichung der höchsten Lebensvirtuosität berechneten Planes anzusehen; denn wir treffen eine mehr oder weniger methodische Leibesübung der Jugend auch bei vielen anderen Völkern, welche durch ihre Sitten nicht dem ursprünglichen und frischen Naturſinn entfremdet, in ihm gleichsam instinctartig den Antrieb zur Cultur der Muskelkraft fanden. Es liegt ja auch jedem Volke, welches sich nicht auf die Höhe einer überaus künstlichen und verfeinerten Civilisation hinaufgeschraubt hat, das Bedürfniß unmittelbar nahe, für ein mannigfach bewegtes Leben im Frieden und Kriege, im Ernst und Spiel die Kraft der Glieder auf einen hohen Grad der Energie und Dauer zu steigern, und gleichwie ein solches Volk in seiner socialen Entwickelung auf der Stufe der rüstigen, thatendürstigen Jugend stehen zu bleiben pflegt, eben so concentrirt sich sein ganzes Streben in jener jugendlichen Sinnesweise, welche

Digitized by Google

ihre vornehmste Befriedigung in allen gedenkbaren gymnastischen Uebungen sucht und findet, in sie ihre Ehre, ihre höchsten Zwecke setzt. Indeß sobald die Gymnastik zum obersten Lebensziel erhoben, nicht durch die Forderungen eines geläuterten Selbstbewußtseins auf das rechte Maaß beschränkt, nicht blos als Mittel für eine edlere Cultur des Geistes benutzt wird, schlägt sie nur allzuleicht in Rohheit und Verwilderung der Sitten um, erweckt die Leidenschaften des sinnlichen Ehrgeizes, der Herrschsucht, und entzündet dadurch jene endlosen und zerstörenden Kriege, aus denen jene Völker noch nie den Ausgang in den schöpferischen Frieden des Strebens nach höherer Vervollkommnung gefunden haben.

Daher stellen die Griechen uns ein so preiswürdiges Muster zur Nachahmung in ihrer Gymnastik auf, und daher bietet uns letztere den Stoff dar, dessen wissenschaftliche Gestaltung die Grundlehren der Diätetik bilden muß, weil bei ihnen die Gymnastik im organischen Zusammenhange mit der höchsten Geistes- und Gemüthsbildung stand, und deshalb niemals die Grenzen des Naturgemäßen überschritt. Vielmehr wurde dadurch das innige Bündniß zwischen Seele und Leib zu jener Harmonie veredelt, in welcher die Gesammtkraft des einen Theils frei auf den andern überströmt, und ihr gemeinsames Leben zur höchsten Fülle des Gedeihens und der Fruchtreife gelangt. Wir finden hier den oben ausgesprochenen Begriff der Gesundheit in seiner ganzen Bedeutung verwirklicht, so weit dies nämlich von einer Idee möglich ist, und man darf daher sagen, die Griechen seien dergestalt gefesselt worden durch den Zauber der Gesundheit, daß sie eben wegen der sinnlichen Macht derselben nicht zu jener Läuterung des Bewußtseins gelangen konnten, welche erst im Entwickelungsgange des Christenthums möglich war. Leider hat man letzteres nur zu häufig in einen feindlichen Gegensatz zum irdischen Leben gestellt, als ob es nur durch Ertödtung desselben gedeihen könnte, und so erklärt sich auch aus diesem Grunde die Vernachlässigung der ächten Gesundheitspflege eine lange Reihe von Jahrhunderten hindurch, weil man nur daran denken wollte, den Menschen für das Leben jenseits zu erziehen, ohne seine dringendsten Bedürfnisse für das jetzige Dasein einer Aufmerksamkeit zu würdigen.

Digitized by Google

Es ist hier noch nicht der Ort, die grundwesentliche Bedeutung der Gymnastik für die Diätetik, deren Mittelpunkt und treibende Feder sie im gewissen Sinne bildet, in ein volles Licht zu stellen, und wir dürfen uns für jetzt damit begnügen, auf das allgemein erwachte Bewußtsein ihrer Nothwendigkeit hinzuweisen, welches einen so kräftigen Antrieb zur Einführung der Turnübungen in die gesammte Jugenderziehung gegeben hat. Aber was uns zunächst obliegt, ist die Nachweisung der tieferen diätetischen Erkenntniß, welche durch die ganze Einrichtung der Gymnastik bei den Griechen durchblickt, und welche uns durchaus nöthigt, den von ihnen eingeschlagenen Weg weiter fortzuführen, wenn wir nicht vom Ziel abirren wollen. Vorhin setzte ich die Trefflichkeit ihrer Gymnastik nur in die durch sie bewirkte Harmonie der gleichzeitig angeregten geistigen und körperlichen Kräfte, um ihre wesentliche Verschiedenheit von den rohen Leibesübungen der Wilden hervorzuheben. Hierdurch wird aber der Begriff noch keineswegs erschöpft, vielmehr prägt sich das Charakteristische der griechischen Gymnastik darin aus, daß die Begeisterung für alles Edle, Gute und Schöne die eigentliche Seele der Leibesübungen ausmachte, und dadurch jene Vervollkommnung des Lebens ermöglichte, welche der Diätetik als ihr eigentliches Ziel gesteckt ist. Die Griechen waren sich auf das Deutlichste bewußt, daß sie ihre Jugend zum Heldenmuthe heranbilden wollten, welches noch keineswegs durch roh-sinnliche Muskelkraft erzielt wird, denn man kann auch feige bei einem riesenstarken Körper sein. Ihnen genügten daher nicht blos mechanische Leibesübungen, durch welche man wohl Athleten, aber keine Sieger von Marathon und Salamis erziehen kann, weil die physische Kraft an sich nur wenig bedeutet, und nicht einmal den Vorzug des Menschen vor dem Streitroß begründet. Vielmehr erkannten die Griechen die Nothwendigkeit, die Leibesstärke durch die Schwungkraft des Geistes zu beseelen, wenn erstere jene unzerstörbare Energie, jene rüstige Lebendigkeit und frische Bildsamkeit erlangen soll, wodurch sie allein zum tauglichen Organ für die edelsten Bestrebungen des Menschen werden kann, welcher außerdem seinen Zweck nur unvollständig erreicht. Wie tief die Griechen diese Wahrheit

Digitized by Google

begriffen, ja wie sehr sie dieselbe gleichsam zu dem Mittelpunkte ihres Nationalbewußtseins gemacht hatten, erhellt am unwidersprechlichsten aus der Feier ihrer olympischen, isthmischen, pythischen Spiele, denen sie alle übrigen Angelegenheiten dergestalt hintenansetzten, daß sie sich darin nicht einmal durch ihre Kriege stören ließen. Denn die Begeisterung, welche in jenen Wettkämpfen nach dem höchsten Preise der Ehre rang, erschien ihnen als das eigentliche schöpferische Lebensprincip, dessen mächtiges Walten zugleich Seele und Körper durchdringend, die Kräfte beider auf den höchsten Grad der Entwickelung steigern muß [1]). Was der diätetische Forscher im 19ten

---

1) Man kann in dieser Beziehung nichts Gediegeneres lesen, als das von tiefster diätetischer Weisheit durchdrungene Gespräch zwischen Solon und Anacharsis über die Gymnastik bei Lucian, welcher außerdem die sittlichen und socialen Gebrechen der Griechen mit stärkster Satyre geißelnd, doch so ganz erfüllt war von dem Geiste ihres volksthümlichen Strebens, daß er demselben in jenem Dialoge das schönste Denkmal gesetzt hat. Er legt unter anderen Aeußerungen auch folgende dem Solon in den Mund: „Wir meinen nämlich, der Eifer für die Leibesübungen werde um so größer bei ihnen, wenn sie sehen, daß, die sich darin auszeichnen, geehrt, und daß ihre Namen verkündigt werden in Mitten sämmtlicher Helenen. Und weil dort die Jünglinge sich vor einer so großen Menge entkleiden müssen, so, glauben wir, werden sie für ihre Wohlgestalt Sorge tragen, daß sie sich nicht zu schämen haben, nackt zu erscheinen, und ein Jeder sich zum Siegeswürdigsten mache. Die Belohnungen aber sind, wie gesagt, nicht gering: der Sieger wird gepriesen von allen Zuschauern, ist der Glorreichste unter Allen; man zeigt mit Fingern auf ihn, und erklärt ihn für den Edelsten unter seines Gleichen. Und so gehen viele Zuschauer, denen ihr Alter dergleichen Uebungen noch gestattet, von dannen, und nehmen keinen geringen Eifer mit, durch Arbeit tüchtig zu werden. Würde aber Jemand diese Liebe zum Ruhme aus dem Leben verbannen, was würde der Gewinn davon sein? Wer würde da noch Lust haben, eine glänzende That zu verrichten? Nun aber kannst Du daraus abnehmen, wie diejenigen im Kampfe für Vaterland, Weib, Kinder und Heiligthum sich zeigen werden, die um Aepfel und einen Oelzweig nackt mit so feuriger Siegesbegierde kämpfen." Lucians Werke, übersetzt von Pauly. Stuttgart 1829. Bd. 10. S. 1213.

Unter den Neueren ist vielleicht Niemand tiefer eingedrungen in die hochwichtige Bedeutung der altgriechischen Gymnastik für die Diätetik, als Rostan, welcher sich in seinem Cours élémentaire d'Hygiène

Digitized by Google

Jahrhunderte faſt nur im Fluge der Ideen erhaſchen kann, das war den Griechen die thatſächliche Grundlage volksthümlicher Denkweiſe, nämlich die Erkenntniß, daß die geiſtig ſittliche Freiheit als Ausfluß aller Ideen des Großen, Guten und Schönen zugleich der prometheiſche Funke iſt, welcher im Leibe die Flamme des Lebens entzündet, jene Flamme, welche ihrem himmliſchen Urſprunge getreu, nicht gleich dem irdiſchen Feuer ſinnlicher Begierden den Leib mit verzehrender Gluth erfüllt,

---

(2. édit. Paris 1828) Bd. 2. S. 342 hierüber mit folgenden Worten äußert: Rien n'a plus exercé peut-être le genie observateur des anciens que l'influence de la gymnastique sur le corps humain. Elle est telle, que tous ceux, qui en ont parlé ont célebré ses bienfaits. Tous, d'un commun accord, sont convenus que, lorsqu'elle était bien dirigée, elle donnait au corps de la grâce et de la force, qu'elle développait les formes, procurait une santé brillante, endurcissait contre les fatigues et les intempéries des saisons, redoublait le courage, éteignait toutes les passions, excepté l'amour de la gloire et de la patrie; que si elle n'adoucissait pas les moeurs elle formait des véritables citoyens, capables de resister aux attaques des ennemies, et de conserver vierge le sol qui les vit naître. Est il possible qu'on ait volontairement renoncé à des avantages aussi précieux? Eh! qu'avons nous pour les remplacer? Aussi les anciens, penetrés de l'importance de la gymnastique, avaient-ils pris tous les moyens imaginibles de la faire chérir des peuples. Non seulement ceux qui se distinguaient dans les exercices du corps au jour des concours solennels, étaient couronnés en présence et aux acclamations de la Grèce assemblée, mais tous les arts célebraient à l'envie leurs triomphes; leurs images étaient presentées à l'admiration générale dans tous les lieux publics, dans les rues, dans les places, dans les temples même; les peintres, les poètes, les statuaires consacraient leurs talens à transmettre à la postérité les traits et les éloges des vainqueurs aux jeux olympiques; ils leur donnaient ainsi et en recevaient l'immortalité. Ces peuples enthousiastes ne bornèrent pas là leur reconnaissance; ils leur accordèrent, dès leur vivant, une véritable suprématie, et après leur mort ils élevèrent leurs premiers athlètes au rang des héros et même des dieux. Quoi de plus propre à enflammer l'ardeur d'un peuple éminemment sensible aux jouissances de l'amour propre? Aussi sont ils parvenus, dans ce genre comme dans tous aussi loin qu'il soit permis à la nature humaine.

Digitized by Google

sondern jene wunderbare Quelle von Kräften eröffnet, welche um so reichlicher strömt, je eifriger aus ihr geschöpft wird. Hiermit ist der Grundgedanke der Diätetik ausgesprochen, dessen Rechtfertigung durch historische Begründung uns im Voraus gegen jeden wesentlichen Irrthum schützt.

Es könnte hiergegen freilich der Einwurf erhoben werden, daß die Geschichte die Griechen keineswegs als ein durchaus kerngesundes Volk kennen lehre, da sogar in ihrer Blüthenzeit Hippokrates fast alle Krankheiten, von denen noch jetzt das Menschengeschlecht heimgesucht wird, im reichlichsten Maaße zu beobachten Gelegenheit fand, und dadurch der Vater der Heilkunde wurde; ja daß der medizinische Tempeldienst des Aesculap noch in weit frühere Jahrhunderte, fast bis in die mythische Zeit des goldenen Weltalters zurückgeht, wo das Menschengeschlecht außer den übrigen Segnungen einer urkräftigen Natur auch noch mit der blühendsten Gesundheit von den Dichtern beschenkt wurde. Eine ausführliche historische Erörterung dieses Einwurfs würde hier schwerlich am rechten Orte sein; ich begnüge mich daher mit der Bemerkung, daß mit den obigen Andeutungen keineswegs eine vollständige wissenschaftliche Entwickelung und praktische Anwendung der Diätetik durch die Griechen behauptet wird, deren Lebensweise in mehr als einer Beziehung auch Elemente der Zerstörung in sich schloß, und dadurch ihren nothwendigen politischen Untergang unaufhaltsam herbeiführte. Jedes Volk, welches sich in socialen Leidenschaften übernimmt, rüttelt an den Grundlagen auch seiner physischen Constitution, so daß früher oder später aus den durch sie gleichsam zerarbeiteten, ja zerwühlten Leibern die Gesundheit entfliehen muß. Gedenken wir nur der endlosen Kriege der Griechen, während welcher sie gleichsam in ihre Eingeweide wütheten, erinnern wir uns der erschütternden Leidenschaften, welche in Folge politischer Zerwürfnisse jedes Individuum ergreifen mußten; so haben wir vielmehr Ursache, die verhältnißmäßig lange Fortdauer ihrer Nationalkraft auch im physischen Sinne zu bewundern. Insbesondere nagte aber schon frühzeitig ein giftiger Krebs an ihrem Leben, nämlich jene sinnliche Geschlechtsliebe, welche bald dergestalt in Unnatur ausartete, daß das sittliche Gefühl nicht einmal die deutliche Bezeichnung der

Digitized by Google

hieraus entspringenden verderblichen Verirrungen gestattet. Noch nie hat ein Volk seine physische Nationalkraft als die Bürgschaft seiner politischen Existenz auf die Dauer behaupten können, wenn es die sinnliche Geschlechtsliebe apotheosirte, und die Uebertretung des Naturgesetzes der Keuschheit durch einen obscönen Cultus rechtfertigte. Wenn aber die übersättigte sinnliche Begierde nicht mehr mit den Gaben einer gemißbrauchten Natur abgefunden werden kann, sondern sogar in Knabenliebe ausartet: so wird das innere Mark des Lebensbaums von Fäulniß ergriffen, deren zuweilen nur undeutliche Erscheinungen doch den elendesten Tod mit Sicherheit vorherverkündigen. So bestätigt sich auch hier die ernste Wahrheit, daß noch nie ein Volk ungeachtet des deutlichsten Bewußtseins einer Idee dieselbe zur vollständigen Verwirklichung bringen konnte, und es muß uns schon genügen, wenn die thatsächliche Entwickelung der letzteren nur so weit gelungen ist, daß der consequente Denker das Fehlende leicht ersetzen, somit sie selbst in ihrer ursprünglichen Vollkommenheit herstellen, und als das Gesetz der Menschennatur geltend machen kann.

Wir haben aber das griechische Volksleben als die Verwirklichung der diätetischen Grundbegriffe auch noch in Betreff der wesentlichen Verschiedenheiten anzusehen, welche durch die Eigenthümlichkeit der Lebensweise bedingt werden, wie denn überhaupt die Griechen nur dadurch den Anfang der ächten Menschenbildung zu machen befähigt waren, daß unter ihnen jene ursprünglichen Gegensätze in reinster Form hervortraten, durch deren Conflict allein die reichen Anlagen der Menschennatur zur Entwickelung kommen können. Zwei Grundelemente sind es, Geist und Gemüth, deren unendlich mannigfache Verhältnisse zu einander die organische Gestaltung jeder eigenthümlichen Individualität, so wie jedes Volkscharakters bewirken, und wenn die Cultur des Menschengeschlechts so weit hinter ihrem Ziel zurückgeblieben ist, so haben wir die vornehmsten Ursachen davon in den noch unausgeglichenen Mißverhältnissen zu suchen, in welchen Gedanke und That als die Lebensäußerungen des Geistes und Gemüths störend in einander greifen, anstatt in höherer Einheit harmonisch zusammenzuwirken. Für die Diätetik liegt hierin eine hochwichtige Bedeutung, weil das leibliche Leben

Digitized by Google

des Denkers sich zu einem ganz anderen Charakter ausprägt, als die körperliche Kraftäußerung des Mannes der That, so daß für beide durchaus eigenthümliche Vorschriften aufgestellt werden müssen. Der Diätetiker soll freilich diese Verschiedenheiten auf ein wissenschaftliches Princip zurückführen, welches als Mittelpunkt mannigfacher Richtungen den Verirrungen der Einseitigkeit vorbeugt; um jedoch dies zu können, muß er zuvor eine deutliche Erkenntniß von den Ergebnissen haben, welche durch das Verfolgen der wesentlich verschiedenen Richtungen gewonnen sind. In diesem Betracht kommt es ihm außerordentlich zu Statten, daß Griechenland die Athenienser und Spartaner als die Repräsentanten, ja man darf sagen, als die Prototypen der Wissenschaft und That, des Geistes und Gemüths aufgestellt hat, daß beide ihre Aufgabe mit der strengsten Consequenz durchdacht, und in Ausführung gebracht haben, daher wir nur nachzusehen brauchen, welche wichtige Folgen sich hieraus für unsere Wissenschaft ergeben.

Wohl niemals gab es einen Charakter, welcher den Begriff der That vollständiger verwirklicht hat, als Lykurg, dessen gigantische Willenskraft die spartanische Verfassung bis in ihre kleinsten Theile nach seinem Geiste gestaltete, und ihr dadurch dessen Gepräge so tief eindrückte, daß die scharfen Züge desselben erst durch eine Reihe von Jahrhunderten und durch die mächtigsten politischen Erschütterungen einigermaaßen verwischt wurden. Ja es läßt sich nicht berechnen, wie lange dem Strome der Zeit der spartanische Volkscharakter getrotzt haben würde, wenn derselbe mit einer gänzlich veränderten Weltlage nicht zuletzt in völligen Widerstreit getreten, und dadurch unmöglich geworden wäre. In seinem innersten Wesen war er durchaus unzerstörbar, gleichsam ein Felsblock von Granit, welcher zwar durch ungeheure Gewalt zermalmt werden kann, aber dafür auch allen auflösenden, zersetzenden Einflüssen ein fast absolutes Beharrungsvermögen entgegenstellt. Diese welthistorische Erscheinung muß die Aufmerksamkeit des Diätetikers im höchsten Grade erregen, da sie ja im gewissen Sinne die vollständige Lösung seiner Aufgabe zur Darstellung bringt, und da die Bedingungen, aus welchen sie nothwendig hervorging, in der größten Vollständigkeit ihm vor Augen gelegt sind. In der Lebensanschauung

Digitized by Google

des Lykurg stellte sich der Heldenmuth als das höchste Ziel dar, an welchem der Mensch zum Selbstbewußtsein über seine Natur gelangen, und darin seine absolute Befriedigung finden soll; er gab sich die Bestimmung, dies Selbstbewußtsein zum ausschließlichen Lebenselemente seines Volks zu machen, und in diesem Sinne entwarf er dessen Verfassung. Letztere muß man als das vollendetste Meisterstück des praktischen Genies betrachten, welches seine Aufgabe ganz begriffen, und mit den in der menschlichen Natur enthaltenen nothwendigen Bedingungen ihrer Erfüllung in den innigsten Einklang gebracht hat. Jeder kennt dies bewunderungswürdige System von praktischen Regeln, welche abstrahirt aus tiefer historischer Weisheit (denn die Erfahrung eines einzelnen Volks würde dem vielgereiseten Lykurg auch nicht im Entferntesten haben genügen können) dergestalt auf einander berechnet waren, daß sie ein wahrhaft organisches und daher lebenskräftiges Ganzes bildeten, dem eine mehrhundertjährige Dauer gesichert war. Für unsern Zweck genügt die Bemerkung, daß Lykurg dem Heldengeiste auch einen Heldenleib schaffen mußte, wenn jener in ungeschmälerter Thatkraft zur vollständigen Entwickelung kommen sollte, und auch in dieser Beziehung hat er Vollkommneres geleistet, als alle Diätetiker zusammengenommen. Wir können uns hier auf die ganz allgemeine Andeutung beschränken, daß er dies vollbrachte, indem er den Spartanern die strengsten Regeln der Mäßigkeit und Enthaltsamkeit in sinnlichen Genüssen, so wie der Uebung und Abhärtung des Körpers in einer anstrengenden Gymnastik vorschrieb. Man braucht nur die von ihm festgestellte Lebensweise der Spartaner zu studiren, um alle Bedingungen kennen zu lernen, durch welche jede Triebfeder des Körpers in den härtesten Stahl verwandelt, und ihm dadurch eine unverwüstliche Kraft und Ausdauer verliehen werden kann. Sieht man sich von allen Gebrechen umringt, welche die nothwendige Wirkung einer schwelgerischen Erschlaffung aller Nerven und Sehnen sind, so möchte man sich in jene Zeit zurückwünschen, wo die schwarze Suppe, durch den schärfsten Appetit gewürzt, das Nahrungsbedürfniß befriedigte, ohne zur Unmäßigkeit zu reizen; wo die Keuschheit eine gesetzliche Tugend war, deren Verletzung durch öffentliche Schande gebrandmarkt wurde, welche überhaupt Jeden unfehl-

Digitized by Google

bar aus den Reihen des Volks verstieß, dem Feigheit als Folge eines verweichlichten Lebens nachgewiesen werden konnte; wo man der Jugend einen Abscheu gegen Berauschung durch den Anblick betrunkener Sklaven einflößte; wo die durch methodische Leibesübung erzeugte, von Kraftfülle strotzende, gegen Hitze und Kälte, Sturm und Regen, Hunger und Durst abgehärtete Gesundheit so durchaus das Eigenthum jedes Bürgers war, daß man in Sparta Aerzte kaum dem Namen nach kannte; und wo das Bewußtsein eines durch und durch gediegenen Lebens den Heldensinn erzeugte, welcher nicht vor den schwersten Aufgaben zurückschreckte.

Wir wollen und können freilich keine Spartaner werden, denn der Begriff der Menschennatur wird durch die That allein so wenig erschöpft, daß sie erst im Lichte der Wissenschaft jenes schöpferischen Selbstbewußtseins theilhaftig werden kann, welches die ursprüngliche Bedingung einer ins Unendliche fortschreitenden Entwickelung, und dadurch die Urkunde der göttlichen Abstammung des Menschen ist. Wirklich schloß Lykurgs Staatsform so gänzlich jedes Entwickelungsprincip aus, daß sie nur durch Erstarrung innerhalb der ihr scharf gezogenen Grenzen sich behaupten konnte, und durch jede Aufnahme neuer Bildungselemente ihrer unvermeidlichen Auflösung entgegenging. Aus dem Heldensinne der Spartaner erblühte daher nur die Freiheit des Vaterlandes; aber ihre persönliche Freiheit wurde so vollständig aufgeopfert, daß man sie mit vollem Rechte Sklaven des positiven Gesetzes nennen muß, weil es für sie keine Möglichkeit einer Entwickelung der individuellen Eigenthümlichkeit gab. Auch das heiligste Interesse erschöpft sich, wenn es nicht in freier Wechselwirkung mit den übrigen nothwendigen Lebensbedürfnissen immerfort verjüngt und erfrischt wird. Ein zur stereotypen Form erstarrtes Volk aber, wie es noch jetzt die Chinesen, Mohamedaner und Juden sind, steht zu den in rastloser Entwickelung fortschreitenden Völkern genau in demselben Verhältnisse, wie die fossilen Ueberreste der vorsündfluthlichen Formationen zu der lebendigen Pflanzen- und Thierwelt der Jetztzeit; es ist der ärgste Anachronismus, welcher jemals mit der Menschennatur in Widerspruch getreten ist.

Digitized by Google

Wir würden daher mit der Ableitung der diätetischen Grundlehren aus der griechischen Geschichte sehr ins Gedränge kommen, da erstere durchaus mit dem Geiste der durch Staatsverfassung, Sitten und Gesinnung bedingten Lebensweise in organischer Uebereinstimmung stehen müssen, und außerdem alle innere Wahrheit und Lebendigkeit verlieren, wenn nicht Athen die Wiege und Heimath der Wissenschaft und Kunst geworden wäre, von deren Blüthen noch jetzt der Hauch ewiger Jugend zu uns herüberweht. Läßt sich wohl diese Wundererscheinung des hellenischen Geistes, in welcher sich die Freiheit als das Princip jeglicher schaffenden Kraft des Menschen vor allen nachfolgenden Geschlechtern verklärt hat, als möglich außer dem ganzen Lebenszusammenhange denken, in welchem wiederum die Gymnastik eines der wesentlichsten Elemente ausmachte? Welch ein Gemälde entfaltet sich hier vor unsern Augen, nicht etwa einzelner Individuen, welche mit studirter Sorgfalt jeden Lebensgebrauch abmessen, und dadurch höchstens zu einem zweideutigen Wohlsein gelangen, sondern eines ganzen Volks, welches täglich sich in dem Quell der Gesundheit badete, und in frischer, verjüngter Kraft den Drang zu allem Hochherzigen und Mächtigen spürte, dessen Gewalt noch nach Jahrtausenden zur Bewunderung und Nacheiferung fortreißt! Der kühnste Schwung der Beredtsamkeit zum Preise eines vollkräftigen Lebens ermattet vor der fesselnden Anschauung einer Zeit, welche aus dem Ursprunge ihrer großartigen Tugenden so wenig ein Geheimniß machte, daß man sich billig darüber verwundern muß, warum der Alles so gern nachahmende Mensch gerade die schönsten Lebensmuster unbeachtet gelassen hat.

Doch die Wissenschaft soll die Begeisterung nur anregen, nicht in ihr schwärmen, und sie muß den strengen Forderungen der Forschung getreu Rechenschaft ablegen von den ursachlichen Bedingungen der Erscheinungen, an denen der Mensch zum Bewußtsein über sein höchstes Gut (summum bonum der alten Philosophen) kommen soll, um sich dasselbe zum unveräußerlichen Besitzthum aneignen zu können. Wir müssen hierbei von der Thatsache ausgehen, daß alle Meisterwerke der griechischen Wissenschaft und Kunst, welche die Gunst des Schicksals aus dem Schiffbruch des Menschengeschlechts in dem Zeitalter der

Digitized by Google

Barbarei für uns gerettet hat, das volle Gepräge innerer Gesundheit, objectiver Wahrheit, organischer Vollständigkeit an sich tragen, und daher den Erzeugnissen gleichen, welche die Natur in ihrer plastischen Ruhe und gesetzlichen Strenge hervorbringt, um ihnen den Charakter der Selbstständigkeit vollständig anzueignen. So lange der Spruch wahr bleibt, daß man den Baum an seinen Früchten erkennen solle, wird auch die Folgerung gelten müssen, daß ein Volk, welches sich in vollendeten Meisterwerken der schaffenden Geisteskraft ein für alle Zeiten unvergängliches Denkmal gesetzt hat, zur vollen Entwickelung seiner Naturanlagen gelangt ist, weil eben jene Werke nur die idealen Abbilder dieser Entwickelung sind, gleichwie die bewunderten Kunsterzeugnisse der Thiere, namentlich der Insecten, von dem ihre Organisation beseelenden und durch sie waltenden Geiste zeugen. Oder mit anderen Worten, da die schaffende Geisteskraft der Athenienser in Wissenschaft und Kunst Alles leistete, was in dem Horizonte ihrer Lebensanschauung (welche freilich durch das Christenthum über die mannigfach beengten Grenzen zu einer Perspective ins Unendliche erweitert worden ist) naturgemäß möglich war, da sie sich also jene innere Lebensverfassung vollständig angeeignet hatten, welche bei jedem wissenschaftlichen und künstlerischen Hervorbringen als nothwendige Vorbedingung vorausgesetzt werden muß; so dringt sich die unabweisbare Frage auf, wie sie zu jener durchaus gediegenen Lebensverfassung gelangt waren. Von der Beantwortung dieser Frage hängt der ganze Erfolg unserer Untersuchung ab; denn gelingt es uns nicht, das diätetische Gesetz ausfindig zu machen, dessen Erfüllung den Athenienfern die Eroberung ihrer geistigen Weltherrschaft möglich machte, so müssen wir in die trübselige, oft vernommene Klage einstimmen, daß das Jugendalter des Menschengeschlechts, in dessen Frühling allein der Baum des geistigen und leiblichen Lebens blüht und Früchte ansetzt, für immer von der Erde gewichen sei.

Es ist in diätetischer Hinsicht Alles daran gelegen, daß die jugendliche Entwickelung des Geistes und Körpers, welche das künftige Schicksal des Menschen unwiderruflich bestimmt, der Idee der Gesundheit vollständig entspreche, und daher alle geistigen und leiblichen Kräfte im harmonischen Verhältnisse durch

Digitized by Google

das freieſte Wirken zur höchſten Fülle der Energie, Regſamkeit und Dauerhaftigkeit ſteigere. Denn der eigentliche ſchöpferiſche Proceß des Lebens, welchen die Phyſiologie von dem Princip des Bildungstriebes ableitet, und welcher während der Jugend, alſo etwa zwiſchen dem 15 — 25. Lebensjahre in die Zeit der vollen Blüthe tritt, er ſchreitet in ſeinem nothwendigen Verlauf ſo unaufhaltſam fort, daß er die Verſäumniſſe einer früheren Epoche in einer ſpäteren niemals wieder nachholen kann. So wenig ein Baum noch Früchte trägt, deſſen Blüthen im Lenze taub herabfielen, eben ſo wenig kann ein in der Jugend geiſtig und leiblich verkümmerter Menſch jemals die verkrüppelte Geſtalt ſeines Lebens abſtreifen; höchſtens ſproßt die zurückgehaltene Kraft ſpäter noch in einzelnen Trieben hervor, welche aber zum Ganzen im unnatürlichſten Widerſpruch ſtehen, und deſſen Untergang eher befördern, als verzögern. Die rechte Jugenderziehung iſt alſo unter den ſpeciellen Aufgaben der Diätetik unſtreitig die wichtigſte und nothwendigſte, weil ſie den eigentlichen Charakter des Lebens beſtimmt, welcher durch alle ſpäteren Ereigniſſe wohl modificirt, aber nicht mehr weſentlich umgeſtaltet werden kann. Man muß es daher als Grundſatz geltend machen, daß aller Verfall der geiſtigen und körperlichen Kräfte, worüber ſo vielfältige Klage geführt wird, in einer verkehrten Jugenderziehung ſeine weſentlichſte Urſache findet. Sehen wir jetzt nach, in welchem Sinne die Athenienſer die große Angelegenheit der Jugenderziehung aufgefaßt haben.

Auch bei ihnen bildete bekanntlich die Gymnaſtik die Grundlage derſelben, und zwar jene Leibesübung, zu welcher die Jünglinge den Antrieb und Sporn in der Begeiſterung für die Freiheit des Vaterlandes fanden. Es kann nicht oft und eindringlich genug geſagt werden, daß nur eine von ächter Begeiſterung beſeelte Gymnaſtik den wahren Zweck der Diätetik erfüllen kann; denn die mächtige Schwungkraft des freien Selbſtbewußtſeins muß von der Seele aus den Körper durchſtrömen, wenn das Leben des letzteren jenes ſchöpferiſchen Vermögens theilhaftig werden ſoll, welches das eigentliche Princip der Geſundheit iſt. Genügten die anſtrengenden Leibesübungen, welche den Mechanismus der Muskelthätigkeit ohne den Einfluß höherer Ideen zu dem Gipfel der Virtuoſität erheben können; ſo müßten Fecht-

Digitized by Google

meiſter, Seiltänzer, ja alle Landleute uns das Muſterbild der Geſundheit vor Augen ſtellen, welches der Erfahrung geradezu widerſpricht. Die Begeiſterung der Jugend Athens wurde aber nicht blos getragen von der Idee der Vaterlandsfreiheit, welche der auszeichnende Charakter des geſammten griechiſchen Nationalbewußtſeins war; ſondern ſie hatte ſich zu jener höheren Veredlung geläutert, welche die urſprüngliche Bedingung des wiſſenſchaftlichen Lebens ausmacht. Es iſt ganz auffallend, daß die Palme der Freiheit, welche in jedem Volke wenigſtens einmal ihre herrliche Krone entfaltet hat, im ganzen Alterthume ausſchließlich nur in Athen zu der Blüthe der Wiſſenſchaft gelangt, und fruchttragend geworden iſt, zum unwiderſprechlichen Beweiſe, daß dieſe Blüthe die edelſte Erſcheinung im Menſchenleben darſtellt, zu deren Hervorbringung ein gnädiges Geſchick alle günſtigen Bedingungen vereinigen muß, welches nur ſelten gelingen zu können ſcheint, gleichwie die Agave tauſendmal vergeblich in unſern Gärten gepflegt wird, bis endlich einmal die königliche Pracht ihres Blüthenſtammes emporſteigt.

Wir müſſen hier freilich unter Wiſſenſchaft nicht das moderne Labyrinth von zahlloſen Kenntniſſen verſtehen, jene wunderliche, faſt abentheuerliche Welt von Begriffen, welche einem Urwalde wenigſtens darin gleicht, daß Jeder durch das Dickicht deſſelben ſich erſt eine eigene Bahn brechen muß, weil die ſchon gelichteten Wege niemals genügen und an das erſehnte Ziel führen wollen; ſondern Wiſſenſchaft ſoll hier das freie Walten jener ſchöpferiſchen Geiſteskraft bedeuten, welche den Menſchen zum Herrn der wirklichen Welt macht, indem er ſich eine ideale in Begriffen erzeugt, deren Bewußtſein im Conflicte mit der materiellen Natur jedesmal den Sieg davonträgt. Und in dieſem Sinne hatten die Athenienſer ſich zu einem Gipfel geiſtiger Vortrefflichkeit hinaufgeſchwungen, den im Ganzen und Allgemeinen noch kein Volk wieder erreicht hat. Denn wo wäre wohl jemals wieder ein ganzes Volk dergeſtalt von Ideen durchdrungen und erfüllt geweſen, daß dieſelben faſt in jedem Erzeugniß der Wiſſenſchaft und Kunſt zur unmittelbaren Erſcheinung kommen mußten? Wo verbreitete ſich die edelſte und gediegenſte Geiſtesbildung bis zu den unterſten Schichten des Volks in einem ſolchen Maaße, wie in Athen, wo gemeine Handwerker die

Digitized by Google

Meiſterwerke ihrer Dichter, namentlich der dramatiſchen, ihrer Architekten, Bildhauer und Maler vollſtändig begriffen, alſo in den weſentlichen Ideen ſo tief erfaßt hatten, daß ihr völlig ausgebildeter Schönheitsſinn durch die geringſten Verſtöße gegen die Naturwahrheit und Nothwendigkeit der Kunſt beleidigt wurde? Der Himmel, welcher ſich über Athen wölbte, war alſo auch in geiſtiger Beziehung ein reiner Aether, und was ein Volk werden kann, welches in einer ſolchen Atmoſphäre ſein Lebenselement findet, um daſſelbe mit jedem Athemzuge in ſich zu ſaugen, das hat die Geſchichte der Wiſſenſchaft und Kunſt gelehrt. Daher verklärte ſich die Idee der Vaterlandsliebe bei den Athenienſern zu der Liebe des Schönen und Vollkommenen, denn das Vaterland iſt heilig, wo der Menſch zum Bewußtſein des Göttlichen gelangt, dem er mit Freuden das perſönliche Leben opfert, wenn das Schickſal es gebietet. In dieſem Sinne müſſen wir das ſtolze Selbſtgefühl gerechtfertigt finden, mit welchem die Athenienſer auf alle Ausländer als auf Barbaren herabſahen, weil man Menſch der vollen Bedeutung nach nur in Athen ſein konnte; und eben hieraus erklärte es ſich, daß der Heldenmuth der Athenienſer, von den edelſten Ideen erglühend, Wunder zu Stande bringen konnte, wie noch niemals die Tapferkeit anderer Völker, bis der Sieg den Uebermuth unter ihnen einheimiſch machte, und durch dieſen alle Leidenſchaften und Begierden entfeſſelte, denen das nationale Verderben auf den Fuß folgte. Nur die Dauerhaftigkeit fehlte der athenienſiſchen Geiſtescultur; ſie hatte als eine Wundererſcheinung zu ſchnell den Gipfel erreicht, anſtatt gleich einer deutſchen Eiche erſt im Laufe von Jahrhunderten dem Ziel einer beharrlichen Entwickelung entgegenzureifen. Das alſo war die wiſſenſchaftliche Begeiſterung der Athenienſer, die treibende Kraft auch ihrer Jugenderziehung, welche die Gymnaſtik mit dem Studium der edelſten Geiſteswerke zum innigſten Bunde vereinigte. Wie tief ſie den organiſchen Zuſammenhang des Geiſtigen und Leiblichen begriffen, wie ſehr ſie die harmoniſche Pflege beider Elemente des Lebens als die Nothwendigkeit der Menſchennatur erkannt hatten, erhellt unwiderſprechlich aus dem ächt plaſtiſchen Charakter aller ihrer Werke, welche niemals weder in die nebelhaften Schemen einer unkörperlichen, weſenloſen Idealität, noch in die

Digitized by Google

geiſtloſe Rohheit eines todtgeborenen Materialismus ausarten, ſondern organiſche Gebilde darſtellen, welche aus der Geſtaltung der Materie durch das ſchöpferiſche Princip einer Idee hervorgehen.

Man könnte mir die Richtigkeit dieſer Darſtellung, deren Bedeutung für die Diätetik wohl Niemand in Zweifel ziehen wird, zugeſtehen, und doch ihre Brauchbarkeit für unſre Zeiten ſtreitig machen, da wir uns nun einmal in eine überkünſtliche Complication der ganzen Lebensweiſe hineingearbeitet haben, aus welcher keine Rückkehr zu den einfacheren Verhältniſſen des griechiſchen Volksthums mehr möglich iſt. Denn um jetzt in der Wiſſenſchaft oder im handelnden Leben mit einigem geſicherten Erfolge auftreten zu können, muß der Jüngling ſich eine Laſt von poſitiven Kenntniſſen aufbürden, deren Gewinnung einen Zeitaufwand erfordert, welcher eine griechiſche Gymnaſtik ganz unausführbar macht, weshalb die höchſt ſchätzbare Nachbildung derſelben in unſerem Turnen mehr nur neben der geiſtigen Erziehung einhergehen, als eine innige Durchdringung beider in dem oben angedeuteten Sinne erfolgen könne. Indeß dieſer Einwurf iſt mehr ſcheinbar, als tief begründet, und läßt ſich daher leicht widerlegen. Zuvörderſt behaupte ich gar nicht, daß die Gymnaſtik heute noch in derſelben Ausdehnung betrieben werden ſolle, wie in Athen; vielmehr bin ich feſt überzeugt, daß ſie um ein Bedeutendes eingeſchränkt werden könne und ſogar müſſe. Unſtreitig würden auch die Athenienſer noch weit Größeres geleiſtet haben, wenn unſre Wiſſenſchaften, welche aller Mängel ungeachtet die ihrigen an innerem Gehalt und Reichthum unendlich übertreffen, ihnen zu Theil geworden wären; mit dem Aneignen ihrer wenigen poſitiven Kenntniſſe kamen ſie bald zu Stande, und jene tief eindringende, mit den reichſten Hülfsmitteln ausgeſtattete Forſchung, welche der Triumph der neueren Zeit iſt, war ihnen im Allgemeinen völlig unbekannt, da ihr Denken im Ganzen faſt nur die glückliche Divination eines genialen Naturſinnes war. Wie konnten ſie alſo die Zeit, welche von ihren beſchränkten Wiſſenſchaften nur zum geringen Theil angefüllt wurde, beſſer, als zur Gymnaſtik brauchen, welche ihnen ohnehin als Schule für ihre endloſen Kriege weit nothwendiger war, als uns? Wir leben nicht in dem

Digitized by Google

glücklichen Klima Griechenlands, in welchem die Nerventhätigkeit auf eine so unglaubliche Weise für das geistige Wirken angeregt wird, daß eben deshalb fast die meisten Individuen mit den herrlichsten Talenten ausgestattet sind, so daß fast Jeder ein ausgezeichneter Denker oder Künstler werden kann. Wollten wir in unserm rauhen Norden, welcher die freie Nerventhätigkeit so sehr in Fesseln schlägt, die meiste Zeit auf gymnastische Uebungen verwenden, und der Cultur des Gehirns durch wissenschaftliche Arbeiten nur wenige Stunden widmen, so würde aus unsrer Geistesbildung wohl nicht viel werden. Unser Klima stärkt und stählt dafür den Körper weit mehr, und wir brauchen daher auf diese diätetische Aufgabe nicht so vielen Fleiß zu verwenden, wie die Griechen, deren milder Himmel leicht erschlafft und verweichlicht, wenn diesem Einfluß nicht durch härtere Leibesübung entgegengearbeitet wird. Was ferner die nur allzu gerechte Klage über den Ballast von Kenntnissen betrifft, unter welcher wir dergestalt als Lastträger keuchen müssen, daß wir deshalb nur allzuviel von der frischen Beweglichkeit, Bildsamkeit und Originalität der Geisteskräfte einbüßen, so ist hoffentlich die Zeit nicht mehr fern, wo eine strenge Kritik das meiste Unnütze und Schädliche davon über Bord geworfen haben wird, wo der Litterat nicht mehr die Klage zu führen braucht, wie bei Göthe jener Papagei, welcher als Leser mit Behagen sich den Kopf mit Kenntnissen vollpfropfte, und hinterdrein zu seinem Verdrusse von dem strengen Censor Schuhu sich darüber belehren lassen mußte, daß Alles nichts tauge.

In der Geschichte der Ideen wird der Mythos der Seelenwanderung zur Naturwahrheit. Denn die Ideen sind jene unsterblichen Seelen, welche in jedem Zeitalter wiedergeboren werden, aber durch die Eigenthümlichkeit des letzteren bedingt, nur zu einer derselben entsprechenden Form sich gestalten können, so daß jede Idee von Anbeginn der Geschichte an eine Reihe von Metamorphosen durchlaufen hat, in welcher nur das geschärfte Auge die Einheit des wesentlichen Charakters wiedererkennt. Die Verpflanzung einer Idee in ein späteres Weltalter ist nur unter der Bedingung möglich, daß man von ihr alle Besonderheiten abstreift, welche einer früheren Bildungsepoche und ihren nothwendigen Erfordernissen angehörten. Wenn also

Digitized by Google

die griechische Gymnastik nach einem zweitausendjährigen Todesschlafe ihre Auferstehung in unserm Turnen feiern, den Tempel der Hygieia wieder aufrichten, durch deren Cultus das etwas veraltete Menschengeschlecht zur frischen Jugend wiederbeleben, und als die ursprüngliche Quelle der Gesundheit zugleich das Princip der Diätetik als Wissenschaft werden soll; so versteht es sich schon von selbst, daß wir nicht in den Geisteszwang des philologischen und archäologischen Pedantismus verfallen dürfen, welcher die ausgelebten Formen des griechischen Volksthums in blinder Nachahmung als die allein mögliche Gestaltung aller Culturverhältnisse geltend zu machen sich abmüht, und daher wie ein mit prunkender Inschrift verzierter Grabstein auf die emporkeimende Saat neuer Geschlechter sich wälzt. Vielmehr müssen wir eingedenk der unveräußerlichen Rechte des 19. Jahrhunderts auf eine freie und eigenmächtige Entwickelung des Nationalbewußtseins von den Griechen nur die ursprüngliche Idee ihrer Gymnastik entlehnen, da dieselbe ihre Wahrheit und Nothwendigkeit durch die Größe und Herrlichkeit des griechischen Weltalters historisch documentirt hat, damit wir diese Idee im Geiste unsrer Zeit zur thatkräftigen Entwickelung bringen. Wir können uns aber nicht mit einem Bruchstück von jener Idee begnügen, da sie als solche eben so wenig einer Theilung fähig ist, wie das Lebensprincip, welches durch Zerstückelung seines Leibes außer Wirksamkeit gesetzt wird; sondern wir müssen sie in ihrer Vollständigkeit wiederherstellen, wenn sie uns mit ihren reichen Segnungen überschütten soll. Dazu gehört aber vor Allem, wie wir gesehen haben, die Einführung jener öffentlichen Feste, an denen das Volk in der Anschauung der Kraftfülle seiner Jugend zum überzeugenden Bewußtsein von seiner unüberwindlichen Stärke gelange, hierin die Bürgschaft seiner nationalen Selbstständigkeit allen Feinden des Vaterlandes gegenüber finde, und aus der Freude über sein wohlbegründetes Heil das Lorbeerreis hervorsprießen lasse, welches den Sieger als Muster zur Nacheiferung für die strebende vaterländische Jugend am glorreich errungenen Ziele kränzen soll. Wohl weiß ich, daß Mancher hierbei bedenklich den Kopf schütteln wird, weil die politischen Munkeleien lange Zeit die Turnfeste in üblen Ruf gebracht haben. Ist denn aber gar keine hochherzige Ge-

Digitized by Google

ſinnung denkbar, welche nicht von dem Gifte der politiſchen Raſerei angeſteckt würde, und verſteht man ſo wenig von wahrer Begeiſterung für die heiligſten Intereſſen des Vaterlandes, daß ſchon ihr Name den Verdacht dämagogiſcher Tendenzen einflößen muß? Wahrlich, wir ſind noch weit zurück in der Entwickelung des Bewußtſeins der Menſchennatur, wenn wir die Ideen des Wahren, Guten und Schönen als den weſentlichen Inhalt unſerer Vernunft nicht einmal von dem Wahnwitz der Schwärmerei und des Fanatismus unterſcheiden, nicht zwiſchen jenen und dieſen eine undurchdringliche Mauer aufführen können.

§. 3.

Nothwendigkeit der Diätetik für die Gegenwart und Zukunft.

Die Weltgeſchichte iſt der Fortſchritt im Bewußtſein der Freiheit. Dies mächtige Wort Hegels legt das vollgültige Zeugniß dafür ab, daß er der auserleſenen Schaar jener größten Denker angehört, von denen jeder den Grundgedanken ſeiner Zeit auffand, zur wiſſenſchaftlichen Erkenntniß erhob, und in deren Lichte das Endziel aller Beſtrebungen zur deutlichen Anſchauung brachte, damit die aufgeregten Kräfte in der Richtung auf daſſelbe geſammelt, und gegen den zerſtörenden Widerſtreit zahlloſer Irrungen geſchützt werden ſollten. Zu der ſelbſtbewußten Gegenwart von der Nothwendigkeit der Freiheit reden wollen, hieße Eulen nach Athen tragen, und kann mir überhaupt nur in ſofern in den Sinn kommen, als ich mich ausdrücklich gegen jedes Mißverſtändniß verwahren muß, dem der Freiheitsbegriff jetzt vielleicht mehr, wie jemals ausgeſetzt iſt, da er wirklich von tollkühner Schwärmerei zu vermeſſenen Anſprüchen, ja frevelhaften Zwecken nur allzu ſehr gemißbraucht wird. Was mich betrifft, ſo kenne ich nur die Freiheit, welche der Ausdruck der geiſtig-ſittlichen Entwickelung, alſo das Urphänomen der Naturnothwendigkeit des Menſchen iſt, welche in der Heiligkeit des ſocialen Friedens und der geſetzlichen Ordnung das Element oder die Urquelle

Digitized by Google

aller schöpferischen Kräfte wird, in deren vollständigem Gebrauch der Mensch des Bewußtseins seiner Bestimmung als Vernunftwesen theilhaftig werden, und das Ziel seiner Befriedigung finden soll. Somit weise ich auf das Entschiedenste jede Subreption von Begriffen zurück, welche als Zwittergeburten, erzeugt durch das unnatürliche Bündniß der ächten Freiheit mit socialen, politischen und religiösen Leidenschaften aller Art, bei ihrer Geburt durch alle mit derselben verknüpften stürmischen Wehen den Staatskörper erschüttern, ja ihm tödtliche Krankheiten zuziehen würden, wenn überhaupt das innerste Lebensprincip der Völker der Vernichtung preisgegeben werden könnte.

Wohl darf ich auf Entschuldigung für dies mein offenes Glaubensbekenntniß hoffen, da ich dasselbe um so weniger umgehen kann, als der Begriff der Freiheit auch in der Diätetik mit wissenschaftlicher Schärfe abgegrenzt werden muß, um die Trugbilder eines irren Enthusiasmus zurückzuscheuchen, welche zu allen Zeiten wie Würgengel in das Reich des Lebens eingebrochen sind. Die Annalen der Medizin enthalten zahlreiche Schilderungen der zerstörenden Krankheiten, deren politischer Ursprung ihnen einen Grad von Bösartigkeit verleiht, an welcher alle Kunst der Aerzte zu Schanden wird. Denn Nichts greift mehr mit verwüstender Gewalt in den stillen Entwickelungsgang des Lebens ein, als der Fanatismus religiöser, politischer und socialer Leidenschaften, welche in ihre eigenen Eingeweide wüthend, sich selbst das Strafgericht einer zerstörten Existenz bereiten.

Von diesem Gesichtspunkte ausgehend hat auch der Diätetiker sich als Arbeiter an dem Grundbau des Tempels der Freiheit einzustellen, da das Volk nur dann einer dauerhaften Freiheit theilhaftig werden kann, wenn es im vollen Besitze seiner physischen Kräfte zu jeder Anstrengung befähigt ist, ohne welche das heilige Palladium des Lebens gegen zahllose Angriffe nicht vertheidigt werden kann. Eine kleine Episode wird dies, wie ich hoffe, deutlicher machen. — Die Zeiten sind vorbei, in welchen man mit Hoffnung auf Erfolg den Versuch wagen durfte, den Geist so rein aus dem Körper heraus zu präpariren, daß es den täuschenden Anschein gewann, als ob er ein schlechthin

Digitized by Google

für und durch sich bestehendes Ding ohne allen unmittelbaren und innigen Zusammenhang mit seinem Leibe sei. Man gefiel sich lange darin, den Menschen in zwei Hälften, eine geistige und körperliche, zu spalten, und beide in so vollständiger Absonderung von einander zu erhalten, daß weder die Philosophen nach den Erfahrungen der Aerzte fragten, noch letztere um die Lehren jener sich sonderlich kümmerten. Wollte man nun die gewaltsam von einander losgerissenen Hälften wieder zu einem Ganzen, welches eben der Mensch ist, zusammenfügen; so hatten beide Theile unter den Händen ihrer wissenschaftlichen Bearbeiter eine so ganz disparate Form angenommen, daß man leichter ein Geschöpf des Sirius mit einem der Erde zum innigen Bunde hätte vereinigen können, als die einander gänzlich vernichtenden Begriffe des geistigen und körperlichen Lebens. Dieser unausgleichbare Zwiespalt der philosophischen und medizinischen Facultät erklärt vollständig das bisherige Fehlschlagen aller diätetischen Forschungen, welche sich selbst zu einem trostlosen Herumirren verurtheilen, wenn sie nicht alle Erscheinungen des geistigen und körperlichen Lebens in ihrem organischen Zusammenhange und in ihrem Ursprunge aus einer gemeinsamen Quelle anerkennen. Diese Quelle ist jenes schöpferische Princip, welches sein Walten dem Anschein nach in zwei wesentlich verschiedenen Richtungen entfaltet, deren eine das Reich der Gedankenbildung und sittlichen Kräfte ist, während in der anderen Richtung das Gebiet der plastischen und bewegenden Thätigkeit des Körpers gelegen ist. Aber beide gehören so nothwendig zusammen, wie die Wurzel, mit welcher der Baum sich in der Erde befestigt und aus ihr seine Nahrung schöpft, und der zur Blüthen und Früchte tragenden Krone sich entwickelnde Stamm. Jene Spaltung des Menschen in zwei Hälften ist also ganz eben so widersinnig, als es das Verfahren eines Pflanzenphysiologen sein würde, welcher, um sich seine Arbeit zu erleichtern, den Stamm an der Wurzel fällen wollte, um nur jenen oder diese einer besonderen Untersuchung zu unterwerfen. Es kann daher eben so wenig eine Diätetik entweder nur der Seele oder des Leibes geben, als beim Waldbau eine ausschließliche Pflege der Wurzeln oder Stämme möglich ist. Sollen also geistige Bestrebungen eines vollständigen Gedeihens theilhaftig werden, so muß

Digitized by Google

die Diätetik ihnen durch eine möglichst hohe Vervollkommnung des körperlichen Lebens eine dauerhafte Grundlage bereiten.

Diese vorläufige Andeutung des Standpunktes, von welchem aus die Diätetik das Leben überschauen, seine Gesetze aufsuchen, und aus letzteren die Regeln zu seiner naturgemäßen Cultur ableiten muß, war nothwendig, um Rechenschaft zu geben über den Antheil, den unsre Wissenschaft an den mächtigen Interessen der Gegenwart und Zukunft nehmen soll. Ueber den Charakter der Zeit kann Niemand mehr sich täuschen, denn sie wird von dem Jubelruf der Völker als die Epoche einer Wiedergeburt des Menschengeschlechts begrüßt, welches eine verjüngte Gestalt annehmen muß, nachdem es Besitz von einer neu entdeckten Welt genommen hat. Diese Welt ist die der individuellen Freiheit, der Eigenthümlichkeit persönlicher Entwickelung, durch welche der Mensch zum Bewußtsein seiner Selbstständigkeit als Vernunftwesen gelangen soll. Die Staaten sind nicht mehr aus isolirten Atomen zusammengefügte todte Massen, sondern organische Körper, in denen jedes Organ seine lebendige Selbstständigkeit im innigen Zusammenhange mit dem Ganzen geltend macht. Jene individuelle Freiheit findet aber ihren unmittelbaren Ausdruck in einem grenzenlosen Streben, denn sie entspringt aus der Vernunft, dem Organ des Unendlichen. Nach welcher Richtung hin wir den Blick ins Leben werfen, überall eröffnet sich uns die Perspective in unermeßliche Fernen, und so ist recht eigentlich das Emblem der Gegenwart die Eisenbahn, auf welcher der Mensch die Länder durchfliegt, um sich den ganzen Reichthum der Welt in der Idee anzueignen. Leben ist also fortan gleichbedeutend mit unendlicher Bewegung, mit rastloser Kraftäußerung, ja mit jener Anstrengung, welche sich mit jedem Tage steigern muß, um der sich stets vergrößernden Aufgabe gewachsen zu bleiben. Wer zurückbleibt in der geflügelten Eile des Wettlaufs aller Kräfte, wird vom Lebensstrom der Gegenwart ausgestoßen und zu den Todten geworfen. Nur wer die Kräfte seiner Zeit sich angeeignet hat, wird von ihr getragen; dagegen der Widerspruch mit ihrem Gesetz jede dauerhafte Begründung und Entwickelung der Existenz unmöglich macht.

Digitized by Google

Wenn ich auch nicht die richtigen Ausdrücke für den Charakter der Gegenwart gewählt haben sollte, weil ihr Grundgedanke zu überschwenglich ist, als daß er mit wenigen Worten zusammengefaßt werden könnte; so bedarf es doch nur der alltäglichen Erfahrung, um darüber zur Gewißheit zu kommen, daß die Anforderungen an die einzelnen Individuen fast mit jedem Tage steigen. Unmöglich können daher die Kräfte noch ausreichen, mit denen man bis jetzt seine Aufgaben zu lösen vermochte, und wenn ihr Wiedererſatz mit ihrem Verbrauch nicht gleichen Schritt hält, ja wenn nicht ganz neue Quellen der Kräfte entdeckt und eröffnet werden, so ist ein wahrer Lebensbankrutt unvermeidlich. Diese ernste Wahrheit gehört nicht in die Klasse jener Uebertreibungen, welche Erstaunen erregen, blenden und dadurch irre leiten sollen; sondern sie ist das einfache Ergebniß einer nüchternen Anschauung der Menschennatur, deren beiden Elemente, Geist und Körper, wenn auch durch ein gemeinsames schöpferisches Princip zur Einheit verschmolzen, doch in ganz entgegengesetzten Sphären sich bewegen. Denn die Heimath des Geistes ist die unendliche Idee, in deren Bereich seine Kräfte keine Grenze der Entwickelung finden; in dem Körper hat sich aber das schöpferische Lebensprincip an die enge Beschränktheit materieller Verhältnisse gebunden, welche keine Ausbreitung der Kraftäußerungen über gewisse absolute Grenzen hinaus gestatten. Da nun jede geistige Thätigkeit unzertrennlich mit einem Verbrauch der Lebenskräfte verbunden ist, welcher mit der Anstrengung der ersteren in gleichem Grade wächst, so folgt hieraus mit strenger Nothwendigkeit, daß die ein gewisses Maaß überschreitende Geistesanstrengung das körperliche Leben zerstört. Die Vergleichung des Lebens mit einem Baume ist daher mehr als eine mit Bildern spielende Analogie; sie spricht es unmittelbar aus, daß die geistige Krone des Lebens nur in dem Maaße gedeihen kann, als seine leibliche Wurzel in der Basis des Erdenlebens sich weiter ausbreitet. Jene Treibhauscultur dagegen, welche die Wurzeln eines Baums in enge Kübel einpreßt, um seine Krone reichlicher zu entfalten, hat die Verkümmerung des Stammes und sein frühzeitiges Absterben zur nothwendigen Folge.

Digitized by Google

Man muß den Aerzten die Gerechtigkeit widerfahren laſſen, daß ſie zu allen Zeiten die verderblichen Folgen des Mißverhältniſſes zwiſchen der geiſtigen und leiblichen Thätigkeit vollſtändig erkannt, mit nachdrücklichem Ernſt dagegen gewarnt, und namentlich gegen eine naturwidrige Erziehung geeifert haben, welche den Geiſt auf Koſten des Körpers entwickeln wollte, und dadurch beide zu Grunde richtete. Aber ſie waren Prediger in der Wüſte, obgleich ihre menſchenfreundlichen Lehren eine aus vielen tauſend Fällen abgeleitete Erfahrung zur Grundlage hatten. Da alſo nicht einmal in dem bisherigen Stillleben der meiſten Menſchen die Kräfte des Leibes zum Betrieb der Geiſtesthätigkeit ausreichten, ſo iſt der Ruin der Völker gewiß, wenn ſie die Erfüllung ihrer unendlich vergrößerten Aufgaben auf der Bahn ihrer bisherigen Lebensweiſe verſuchen, und man muß ſie alsdann geradezu Verſchwender nennen, welche das Kapital der von der Natur ihnen geſchenkten Kräfte vergeuden, um ihren Kindern das Erbtheil der drückendſten Armuth zu hinterlaſſen.

Jeder Uebertreibung liegt eine mißverſtandene Wahrheit zum Grunde, und verdient daher eine ernſtliche Prüfung, um ſie auf ihren richtigen Sinn zurückzuführen, in welchem immer eine wichtige Lebenserfahrung enthalten iſt. Deshalb dürfen wir die ſo oft vernommenen Klagen nicht mit Stillſchweigen übergehen, daß die Cultur des Geiſtes im unmittelbaren Widerſpruch ſtehe mit der Pflege der leiblichen Geſundheit, daß alſo jedes Volk auf dem Gipfel der Civiliſation das Grab ſeiner politiſchen und ſocialen Exiſtenz finde. Selbſt die tiefſten Denker haben dieſe Ueberzeugung getheilt. Friedrich der Große äußerte, die Natur habe den Menſchen weit mehr dazu eingerichtet, ein Poſtillion als ein Gelehrter zu werden. Der herrſchende Gedanke in einigen Schriften von Rouſſeau ſpricht ſich am beſtimmteſten in dem Axiom aus: **l'état de réflexion est un état contre nature; l'homme qui médite est un animal dépravé.** Jean Paul nannte den Erkenntnißbaum einen Giftbaum des Lebens. Wäre dieſe Lehre gegründet, ſo ſpräche ſie das Todesurtheil über die Beſtrebungen der Zeitgenoſſen aus, welche es anerkennen, daß die Wiſſenſchaft die größte Macht im Leben iſt, weil der Gedanke in letzter Inſtanz die Entſcheidung über alle Angelegenheiten giebt. Daß jene Klagen der unmittelbare Ausfluß

aller Erfahrungen von den verderblichen Folgen des Mißbrauches sind, den ein übertriebener wissenschaftlicher Eifer mit den Leibeskräften gemacht hat, bedarf keines weiteren Beweises, und sie geben daher die Berechtigung, das Verwerfungsurtheil über die bisherige Erziehungsweise auszusprechen.

Indeß an den Wirkungen, welche aus dem Mißbrauch des Lebens hervorgehen, kann man eben so wenig die Kraftfülle erkennen, zu welcher die naturgemäße Entwickelung seiner Anlagen gelangt, wie an den verkrüppelten Bäumen unsrer Treibhäuser die Riesengestalt der Urwälder in den Tropenländern. Soll das Leben die ganze Herrlichkeit seiner Erscheinung entfalten, so muß es sein freies Gedeihen in einem ihm völlig angemessenen Elemente finden. Aber weil ihm diese nothwendige Bedingung seit zwei Jahrtausenden fast überall versagt worden ist, haben wir uns der Anschauung seiner ursprünglichen Gestalt so sehr entfremdet, daß wir letztere erst in der Idee künstlich wiederherstellen müssen, und es war schon aus diesem Grunde unerlaßlich, die wenigstens theilweise Verwirklichung dieser Idee durch die Griechen nachzuweisen, damit nicht unser ganzes Unternehmen als der Aufbau eines Luftschlosses erscheine. Auch besitzen wir wirklich eine Menge von Beweisen, welche gegen die Annahme einer physischen Schwächung und Entnervung der Völker durch die fortschreitende Civilisation das vollgültigste Zeugniß ablegen. Ohne sie alle vollständig aufzuzählen, bemerke ich nur im Allgemeinen, daß man zur Begründung jener Annahme ein großes Gewicht auf die ganz unstatthafte Vergleichung des Lebens eines Volks mit dem eines Individuums legte, in sofern beide die Epochen der Kindheit, Jugend, des Mannes- und Greisenalters durchlaufen, und in letzterem das unvermeidliche Ende ihrer Existenz finden sollten. Man vergaß aber dabei, daß nur das Individuum sterblich, das Volk dagegen in der ununterbrochenen Reihenfolge der nach einander auftretenden Generationen unvergänglich ist, wenn es nicht durch Ueppigkeit, Schwelgerei und Laster aller Art seinen Untergang vorbereitet, bis es innerlichst zerrüttet unter das Schwert barbarischer Sieger fällt. Sollte denn ein Culturzustand ganz undenkbar sein, welcher jene Quellen des Verderbens verstopfend, in entgegengesetzten volksthümlichen Tugenden die Bürgschaft einer unverwüstlichen Jugendfrische und Manneskraft der Völker giebt?

Digitized by Google

Wenn man dem sittlichen Charakter der Menschen eine solche Cultur nicht zutraut, so wälze man wenigstens nicht die Schuld der eigenen Thorheit von sich auf eine angebliche Ohnmacht der Natur, welche ihre unversiegliche Schöpferkraft gerade in allen scheinbaren Niederlagen am glänzendsten offenbart hat. Es ist eine zu allen Zeiten beglaubigte Thatsache, daß nach verheerenden Seuchen die Ehen mit vervielfältigter Fruchtbarkeit gesegnet waren; daß alle Lücken, welche Hungersnoth, das Schwert und andere Würgengel in die vollzähligen Reihen der Völker rissen, bald wieder ergänzt waren; daß also eine unsrem Sinne und Verstande unerreichbare Quelle des Lebens einen um so mächtigeren Strom desselben in die wirkliche Erscheinung ergießt, je mehr alle Anzeichen für eine zunehmende Entvölkerung der Erde zu sprechen scheinen. Seit wann fließt jene Quelle sparsamer, werden die Seuchen verheerender, die Ehen unfruchtbarer, die hochbetagten Greise seltener, die Zeichen einer zunehmenden Entnervung sichtbarer? Waren etwa jene Zeiten die begünstigteren, als die Pest, zumal unter der Gestalt des schwarzen Todes, Aussatz, englischer Schweiß und bösartige Fieber aller Art, von denen wir jetzt nur noch eine historische Kenntniß besitzen, Verheerungen anrichteten, von denen die Cholera uns ein nur sehr schwaches Bild gegeben hat? Oder will man etwa das Paradoron aufstellen, daß jene verwüstenden Seuchen ein Bild von Lebensfülle gegeben, da die jetzigen Geschlechter nicht einmal mehr zum gemeinsamen Streben Kraft hätten?

Auch im physischen Sinne ist es durchaus wahr, daß der Mensch niemals die ganze Summe von Kräften kennt, deren Anlage er in sich trägt, weil sie nicht eher für ihn wirklich vorhanden sind, als bis er letztere durch naturgemäße Cultur aufgeschlossen hat. Er muß daher ein volles Vertrauen zu seinen Naturanlagen fassen, damit er die Ausbildung derselben mit muthigem Eifer beginne, widrigenfalls das von der Natur ihm geschenkte Erbtheil an Kraft und alle daran geknüpften heiligen Güter des Lebens unwiederbringlich für ihn verloren gehen. Wenn wir die Diätetik in diesen Gesichtspunkt stellen, wo sie als die gewissenhafte Pflegerin der edelsten Güter erscheint, von deren Schatz ohne ihre Fürsorge ein großer, wenn

Digitized by Google

nicht der größte Theil verloren gehen muß; so ist damit wohl jeder Versuch gerechtfertigt, ihr der Schutz- und Hausgöttin des Lebens den gebührenden Cultus zuzuwenden. Eben weil sie eins der gebieterischen Bedürfnisse der Zeit ist, muß sie auch als solches nothwendig zum Bewußtsein kommen, wenn nicht bald das größte Mißverhältniß zwischen den drängenden unermeßlichen Aufgaben und den zu ihrer Erfüllung erforderlichen Kräften an den Tag kommen soll. Wäre es nicht ein entsetzlicher Gedanke, wenn von dem herrlich emporstrebenden Freiheitsbaum des Volkslebens die meisten Blüthen als taube herabfallen müßten, weil die zu ihrer Befruchtung erforderliche Kraft versiegte? Andrerseits läßt sich die Umgestaltung nicht vorher berechnen, welche das von einer neuen schöpferischen Idee durchdrungene Volksleben erfahren würde, und getragen von dem Schwunge der kühnsten Hoffnungen überschaut man nicht die Fülle der Herrlichkeit, welche aus der Verwirklichung jener Idee entspringen müßte. Aber auch das Größte läßt sich im verjüngten Maaßstabe zum Bewußtsein bringen, und es ist zur lebendigen Erkenntniß der Segnungen, welche die Diätetik den Völkern verheißt, nichts weiter erforderlich, als die Anschauung eines Musterbildes vom Leben, welches aus der vollständigen und harmonischen Entwickelung seiner geistigen und körperlichen Kräfte hervorgegangen ist. Griechenland hat uns eine reiche Fülle solcher Musterbilder zur Nacheiferung aufgestellt, welche fortan unsre heiligste Pflicht sein muß. Der Gedanke, daß die Erde, wenn auch erst nach Jahrtausenden von Geschlechtern bewohnt sein könnte, welche im diätetischen Sinne vollständig durchgebildet wären, hat es freilich mit allen unermeßlichen Größen gemein, daß sich wohl eine abstracte Bezeichnung, aber keine anschauliche Vorstellung damit verbinden läßt; indeß so verhält es sich mit allen Ideen, welche darum nicht minder wahr und nothwendig sind, weil ihre vollständige Herrschaft über das Menschengeschlecht wohl niemals als möglich gedacht werden kann.

Es dringt sich uns noch eine andere Reihe von Betrachtungen auf, welche die Nothwendigkeit der Diätetik als eine der wichtigsten Volksangelegenheiten erkennen läßt. Die ältesten Gesetzgeber waren von dieser Nothwendigkeit dergestalt

Digitized by Google

durchdrungen, daß sie in die von ihnen entworfenen gesetzlichen Urkunden eine Menge von diätetischen Vorschriften aufnahmen. Ohne mich in ausführliche Excurse einzulassen, und ohne zu wiederholen, was ich in dieser Beziehung schon von Lykurg angedeutet habe, erinnere ich nur an die Mosaische Gesetzgebung, welche fast für alle physische Lebensverhältnisse die bestimmtesten Regeln aufstellte, diesen die Sanction einer göttlichen Offenbarung verlieh, und ihnen dadurch einen so uneingeschränkten Gehorsam verschaffte, daß sie noch jetzt, nach länger als drei Jahrtausenden, unter den Juden gültig sind. Es kommt hier natürlich nicht auf eine Kritik dieser Regeln an, sowie es auch höchst bedenklich erscheinen muß, ihnen mit dem religiösen Charakter zugleich eine stereotype Form aufzuprägen, welche sie als Erfahrungssätze um so weniger haben dürfen, als sie unter veränderten Lebensverhältnissen geradezu nachtheilig wirken müssen, nicht zu gedenken der zahlreichen Irrthümer, welche sie als Ergebnisse einer unreifen Erfahrung schon ursprünglich in sich schließen. Auch wird die Diätetik als positives Gesetz niemals gedeihen, da sie in das Gebiet der individuellen Freiheit gehört, deren Bestrebungen nur aus eigenem Antriebe, nicht aus fremdem Zwange hervorgehen können, so daß eine der Staatsverfassung einverleibte Diätetik nur bei ganz rohen Völkern gerechtfertigt erscheinen kann, welche in ihren sinnlichen Gelüsten und wilden Ausschweifungen durchaus gebändigt werden müssen, wenn sie irgend einer Gesittung fähig werden sollen. Sehen wir indeß von diesen Mängeln ab, welche sich nothwendig ergeben müssen, wenn die Diätetik naturwidrig aus dem Gebiete der Sitten in den Bereich des positiven Gesetzes verpflanzt wird; so ist doch der nachdrückliche Ernst, mit welchem jene Gesetzgeber die Nothwendigkeit der Gesundheitspflege dem Volksbewußtsein einprägten, höchlichst zu loben. Die neuere Zeit hat hierin die unverkennbarsten Rückschritte gemacht, weil die Völker auf keine Weise an die Pflege des kostbaren Schatzes ihrer physischen Kräfte erinnert, und gegen die leichtsinnige Vergeudung derselben eindringlich gewarnt werden. Die wenigsten Menschen achten es der Mühe werth, für die Erhaltung der Gesundheit eine ernste Sorge zu tragen, welche zahllosen anderen Inter-

Digitized by Google

essen, ja der sinnlichen Genußsucht nur allzu oft unbedenklich geopfert wird. Kein Wunder daher, daß der falsche Lebensgebrauch ein Heer von Krankheiten erzeugt, welche den Tod fast immer lange vor seiner natürlichen Zeit herbeiführen, und wenigstens den eigentlichen Werth des Lebens zum größten Theil zerstören. Unsre Gesundheitspolizei hatte bisher nur den negativen Zweck, den Schädlichkeiten, welche auf Leben und Gesundheit einstürmen, möglichst vorzubeugen, oder sie zu bekämpfen und sie zu entfernen. Erst aus der neuesten Zeit datiren sich die heilbringenden Verordnungen über die Einführung der Turnübungen in die Jugenderziehung, durch welche ein mächtiger Aufschwung des Volkslebens vorbereitet wird. Wir wollen uns hier nicht in tiefere Untersuchung der wichtigen Frage einlassen, welche Veranstaltungen der Staat noch außerdem treffen könne, um eine allseitige Gesundheitspflege durch Schulunterricht, Verbreitung angemessener Schriften u. dergl. zu befördern; denn unstreitig muß die Diätetik als Wissenschaft erst in ihren wesentlichen Elementen vorhanden und zur Anerkennung ihrer hochwichtigen Bedeutung gelangt sein, ehe man ihre Einführung ins Leben hoffen darf. Es kann für jetzt nur meine Absicht sein, daran zu erinnern, daß der Mensch, das Volk vor allen Dingen nicht blos leben, sondern gesund an Geist und Körper, reich an Kräften jeglicher Art sein muß, wenn seine große Bestimmung, das Vernunftbewußtsein des Göttlichen durch die That auszuprägen, in Erfüllung gehen soll. Die Kräfte des Einzelnen reichen aber niemals aus, eine hochwichtige Wahrheit in allgemeine Aufnahme zu bringen, und dadurch zur Triebfeder des Volkslebens zu machen. Denn seine Stimme verhallt auf dem lauten Markte des Lebens, wo zahllose Interessen sich den Rang abzulaufen streben, und wenn er auch die Ergebnisse seiner Forschungen in einer Schrift niederlegt, so bleiben sie doch trotz ihrer Veröffentlichung ein esoterisches Geheimniß, von welchem die Wenigsten Kenntniß nehmen. Könnte ich doch meinen Worten Flügel leihen, daß sie zu jedem Menschenfreunde gelangten, dessen hochherzige Gesinnung sich den großen Angelegenheiten seines Geschlechts weiht, um seine Theilnahme für eine im ersten Aufkeimen begriffene Wissenschaft zu ge-

Digitized by Google

winnen, welche nur unter dem Schutze vieler Gleichgesinnten zur Entwickelung gelangen, und dadurch der beschirmende Genius des Lebens werden kann.

Daß die mächtige Kraft eines schöpferischen Geistes und Gemüths auch in einem gebrechlichen, hinfälligen Körper mit Freiheit walten kann, unterliegt nach zahlreichen Thatsachen eben so wenig einem Zweifel, als die Erfahrung, daß eine große Fülle und Ueppigkeit der sinnlichen Kräfte, wenn sie nicht der Herrschaft des Geistes unterworfen wird, der freien Entwickelung derselben unüberwindliche Schwierigkeiten entgegenstellt. Hieraus schien sich ein fast absoluter Gegensatz und Widerspruch des geistigen und körperlichen Lebens mit einer solchen Bestimmtheit zu ergeben, daß man oft geflissentlich darauf hingearbeitet hat, den Körper abzuschwächen, um ihn nicht sowohl zu einem recht brauchbaren Werkzeuge des Geistes zu machen, als vielmehr nur vom letzteren die leibliche Hülle größtentheils gleichsam abzustreifen, damit er desto ungehinderter in die äußere Erscheinung treten könne. Wirklich lieset man oft das Lob zarter Leibesconstitutionen, welche sich dem mächtigen Aufschwunge des Geistes nicht als schwerer Ballast anhingen, und ihn dadurch zur Erde niederzögen. Wir werden bald eine Reihe von diätetischen Irrthümern kennen lernen, welche aus dieser durchaus falschen Grundansicht vom Leben entsprungen sind. Nur so viel Wahres ist hieran, daß ein ächtes Genie niemals todt gemacht werden kann, daß es sich Bahn durch alle Hindernisse seiner Entwickelung bricht, und daß es sich noch siegreich behauptet unter Bedingungen, in denen jede schwächere Kraft nothwendig zu Grunde gehen muß. Bisher war freilich der Gelehrte als Organ und Träger des geistigen Lebens eine Art von Grubenarbeiter, welcher seine Zeit in unterirdischen Schachten zubringen mußte, um das in mannigfaches hartes Gestein vererzte edle Metall des Wissens aus den tief verborgenen Adern loszubrechen, zu Tage zu fördern, und es sodann Anderen zu überlassen, das gewonnene Metall zu schmelzen und zu currenter Münze auszuprägen. Dadurch wurde seine ganze abgeschlossene, ja gefängnißartige Lebensweise bedingt, und an Lohn für seine Anstrengungen und Gefahren in so naturwidrigen Verhältnissen wurde ihm

Digitized by Google

meistens Nichts weiter zu Theil, als das edle Selbstbewußtsein, Schätze aufgefunden zu haben, welche Anderen zum vollen Gewinn wucherten, während er selbst sich mit einer ganz verkümmerten Existenz begnügen mußte. Dies harte Loos der edelsten Arbeiter für das Gemeinwohl muß sein Ende erreichen, sobald die Wissenschaft zur Nothwendigkeit für jeden thatkräftigen Charakter wird, welcher mit Erfolg in den Entwickelungsgang der nationalen Interessen eingreifen will. Jeder muß sich dann so einzurichten wissen, daß er selbst einen Theil seiner Zeit jenen Grubenarbeiten widme, welche seit der unendlichen Vervollkommnung des Bergbaues der Wissenschaften weit zugänglicher und gefahrloser geworden sind, damit er mit selbstgewonnenen, aber nicht erborgten Schätzen auf dem Markte des Lebens erscheine. Niemand soll daher mehr zur lebenslänglichen Gefangenschaft in den Bergwerken von Potosi verurtheilt sein, sondern Alle sollen sich des freien Sonnenlichts erfreuen, von welchem die Atmosphäre des Lebens durchdrungen werden muß.

Ich habe mich des eben gebrauchten Bildes nur bedient, um das naturwidrige Leben der Gelehrten auf eine recht grelle Weise zu versinnlichen; es wird aber dadurch die Mangelhaftigkeit der zeitherigen Pflege der Wissenschaften noch lange nicht erschöpft. Erinnern wir uns vor Allem daran, daß wir an einen Wendepunkt der Geschichte gekommen sind, wo bei gänzlich veränderter Weltlage alle bisherigen Verhältnisse unmöglich zu werden anfangen, ja wo die Wissenschaften selbst sich nicht in ihrer früheren Gestalt mehr behaupten können. Es wird mit Recht darüber allgemeine Klage geführt, daß letztere in schroffer Abgeschlossenheit sich fern vom Leben hielten, daß Theorie und Praxis durch eine unausfüllbare Kluft von einander geschieden blieben, wodurch die wesentliche Bedeutung der Wissenschaft selbst in Mißachtung fiel. Konnte sie sich aber anders gestalten in einer Zeit, wo jede Spanne Raum nach außen für die individuelle Freiheit mit der größten Anstrengung erobert werden mußte, wo es eine wahre Freiheit nur in dem unverletzlichen Heiligthume des einsamen Denkens gab, in welches sich daher die besten Köpfe so vollständig von der Außenwelt zurückzogen, daß sie sich um deren Angelegenheiten gar nicht kümmerten? Wenn ihre Forschung nur innere

Digitized by Google

Wahrheit und Nothwendigkeit hatte, so waren sie gegen die objective Gültigkeit und praktische Brauchbarkeit derselben ziemlich gleichgültig. Sie behaupteten daher in unsrer Zeit die isolirte Stellung der Anachoreten in den ersten Jahrhunderten unsrer Zeitrechnung, welche bei der politischen Zerrüttung aller Verhältnisse keine Möglichkeit vor sich sahen, das Christenthum in praktische Ausführung zu bringen, und sich daher in die ägyptischen und syrischen Wüsten flüchteten, um die göttliche Lehre wenigstens mit Hülfe ascetischer Contemplationen im lebendigen Bewußtsein festzuhalten. Gleichwie aber das Christenthum seine Heiligkeit erst dann zur wirklichen Erscheinung bringt, wenn es als schöpferisches Princip das thätige Leben durchdringt; eben so macht letzteres auch ein nothwendiges Element der Wissenschaft aus, wenn ihr Geist seine schaffende Kraft offenbaren soll, welche außerdem eben so wenig zur objectiven Entwickelung kommen kann, wie das Princip der organischen Bildung ohne einen ihm angemessenen Bildungsstoff. Um aber das thätige Leben zur wissenschaftlichen Entwickelung bringen zu können, muß man es sich in der Wirklichkeit selbst im reichlichen Maaße angeeignet haben, welches wiederum nur möglich ist, wenn man mit hinreichender Kraft dazu ausgestattet ist, widrigenfalls wohl ein Träumen, Dichten und Schwärmen im Gebiete der Phantasie, aber kein thatkräftiges Handeln möglich ist, in welchem allein man zum objectiven Bewußtsein seiner selbst und der wirklichen Welt gelangen kann. Denn Handeln heißt nichts anderes, als eine unendliche Reihe von Hindernissen und Schwierigkeiten überwinden, welche sich der Verwirklichung jedes Gedankens entgegenstellen, also im Kampfe gegen sie seiner Kraft sich bewußt werden, welches niemals geschieht, wenn man jene Hindernisse mit der Phantasie überfliegt. Nun bedarf es nach tausendfältigen Erfahrungen nicht erst des ausführlichen Beweises, daß viele treffliche Gelehrte allerdings eine riesenstarke logisch-dialektische Kraft besitzen, um eine Idee durch ein ganzes Heer von Zweifeln und Widersprüchen hindurch zu kämpfen, daß sie aber, dem Leben entfremdet, im letzteren ihrer Idee nicht den Sieg zu verschaffen wissen. Dazu bedarf es der praktischen Tüchtigkeit, jener in den Weltwirren erprobten

Digitized by Google

Gemüthsstärke, ja jener seltenen Kraft der Selbstverleugnung, welche selbst das Opfer von Lieblingsgedanken zu bringen entschlossen ist, wenn diese ihre Gültigkeit vor dem strengen Richterstuhle einer objectiven Kritik nicht behaupten können.

Gewiß die Summe von Geistes- und Gemüthskraft ist groß, welche erfordert wird, wenn die edelsten Bestrebungen nicht wie glänzende Meteore vorüberfliehen, sondern Wurzel schlagen sollen zu einer lebenskräftigen Entwickelung. Kann man aber wohl hoffen, eine nachhaltige Quelle dieser Kräfte in einem siechen, verkümmerten Körper zu finden, welcher seine Existenz mit Mühe von einem Tage zum andern fortschleppt, durch anhaltende Geistesarbeit in Todesgefahr gestürzt, wenigstens Wochen lang auf das Krankenbette geworfen wird? Diejenigen, welche eine Geistescultur auf Kosten des körperlichen Lebens betreiben, wiederholen im Ernste jenes lächerliche Spiel, bei welchem man Wettläufer in Säcke steckt, um ihnen die größtmöglichen Hindernisse zu bereiten. Es steht damit nicht im Widerspruch, was in §. 1 über den belebenden Einfluß geistiger Impulse auf den schwachen und kranken Körper gesagt worden ist. Sie können eine heilsame Wirkung auf ihn nur dann ausüben, wenn sie seine ermatteten, stockenden Kräfte durch schnelle Anregung in rasche Bewegung versetzen, welche ein gewisses Maaß nicht überschreitet, nicht aber, wenn sie dieselben durch beharrliche Anstrengung aufreiben.

Kaum bedarf es der tiefer geschöpften wissenschaftlichen Beweise der Nothwendigkeit, mit welcher die Diätetik ihre Theilnahme an der geistig-sittlichen Cultur des Volkslebens geltend macht, so lange Jeder aus seiner täglichen Erfahrung sich darüber vergewissern kann, daß seine Leistungen um so vorzüglicher gelingen, je mehr sie von einem freien und mächtigen Strom des körperlichen Lebens getragen werden Wenn eine Fülle von Regsamkeit und Energie sich durch alle Glieder ergießt, und in ihnen den unaufhaltsamen Drang nach Thätigkeit erzeugt, wenn jede Faser der Organisation in rastlosen Oscillationen schwingt; dann beginnt die eigentliche schöpferische Zeit großer Gedanken und kühner Entschlüsse; dann wird das Schwerste leicht, der Muth wagt sich an Probleme, vor denen die Zaghaftigkeit schwacher Stunden zurückschreckte, die Idee

Digitized by Google

tritt mit Tageshelle aus dem Nebelgewölk der Zweifel und Widersprüche hervor, Wille und That sind eins, und das Auge des Geistes überschaut mit einem Blicke das frische Gedeihen aller bisherigen Anstrengungen, an deren Gelingen das durch körperliche Ohnmacht verdüsterte Bewußtsein verzweifelte. Einen solchen Lebenszustand hervorzurufen, ihn auf möglichst dauerhafter Grundlage zu befestigen und zu dem höchsten Grade der Entwickelung zu steigern, das ist die Aufgabe der Diätetik, welche nothwendig mit der Natur im Einklange sein muß, und daher deren oberstem Gesetze, nämlich der harmonischen Einheit des geistigen und körperlichen Lebens die vollste Geltung verschaffen muß; dagegen jedes Bemühen, die geistige Cultur auf anderen Wegen zu befördern, an der Grundverfassung des Lebens rüttelt, und mit ihrem früheren oder späteren Umsturz endet. Ein dem obersten Naturgesetz entsprechendes Leben ist dann auch ein durchaus gesundes, als die Verwirklichung der Idee des Organismus, welcher auf die gleichmäßige und übereinstimmende Entwickelung der ihn zusammensetzenden Kräfte berechnet, in deren selbstständiger und vollgereifter Energie, so wie in deren wechselwirkendem Vereine die sicherste Bürgschaft seines unbeschränkten Gedeihens findet. Da nun wiederum jeder Mensch ein lebendiges Glied im Staatsorganismus ist, welcher seiner wesentlichen Bedeutung nach nur ein Collectivbegriff von einzelnen Lebenseinheiten sein kann, und deren Natur durch seine Grundverfassung im größten Maaßstabe wiederholen muß; so ist es wiederum die Diätetik, welche den Bund der Kräfte im Ganzen wie im Einzelnen fester schließt, und sie dadurch befähigt, jene unermeßlichen Aufgaben zu erfüllen, denen zersplitterte und widerstreitende Kräfte niemals gewachsen sein können. Hieraus folgt von selbst, daß die Diätetik zugleich die Bestimmung hat, das Volksleben von allen Zerrüttungen durch jene socialen Leidenschaften zu befreien, deren Zunder sich in den größten Massen anhäuft, wenn physische Krankheiten mit dem Charakter der Ueberreizung oder Erschlaffung die besten Geistes- und Gemüthskräfte irre leiten oder lähmen, und die folgerechte Entwickelung eines thatkräftigen Charakters unmöglich machen.

Digitized by Google

§. 4.

Widerlegung einseitiger, irrthümlicher Grundbegriffe der Diätetik.

Wir werden uns der Wahrheit am Deutlichsten in ihrem Gegensatze zum Irrthum bewußt, und der Wissenschaft liegt es um so mehr ob, den dialektisch-kritischen Proceß ihrer Abscheidung vollständig durchzuführen, je mehr beide in dem trüben Zwielichte herrschender Vorurtheile zu unaufgelöseten Widersprüchen zusammengetreten sind, welche jedes besonnene und folgerechte Handeln unmöglich machen. Namentlich gilt dies in Bezug auf die Diätetik, welche durch die ziellosen Schwankungen halb wahrer und halb falscher Begriffe so sehr der Anerkennung ihrer wahren Bedeutung beraubt worden ist, daß sie diese erst durch eine ernste Polemik gegen willkührliche Satzungen wiedergewinnen kann.

Jede Wissenschaft kann nur die organische Entwickelung einer Idee sein, welche als Princip alle Verhältnisse und Erscheinungen ihres Gebiets umfassen, dieselben durchdringen, dadurch in Begriffe umgestalten, und letztere zur Einheit eines Systems verknüpfen muß. Diese Aufgabe wird aber zerstückt oder verstümmelt, wenn man von den Elementen, welche die Grundidee zusammensetzen, ein einzelnes heraushebt, und dasselbe zum Leitfaden aller Betrachtungen macht, welche aus dem natürlichen Zusammenhange herausgerissen, in ein Gewebe von Irrthümern und Widersprüchen als nothwendigem Ergebniß der Einseitigkeit ausarten, gleichwie das Bildungsprincip des organischen Lebens nur todtgeborene Mißgeburten erzeugt, wenn es in seinem Schaffen eingeschränkt, Rümpfe ohne Köpfe, Gliedermassen ohne Eingeweide hervorbringt. Dies Mißgeschick ist nun der Diätetik im allerreichsten Maaße widerfahren, da die meisten ihrer Bearbeiter sich zu ihrer wahren Idee nicht erhoben hatten, sondern von dem niedrigen Standpunkte untergeordneter Begriffe nur einen kleinen Theil ihres Gebiets überschauten, wo sich ihnen alle Erscheinungen desselben in ganz verschobenen, ja ausgerenkten Verhältnissen darbieten mußten, welche in falschen Begriffen aufgefaßt zu den verkehrtesten Maaßregeln verleiteten. Die Idee des Lebens

Digitized by Google

in dem organischen Zusammenhange seiner geistigen und körperlichen Kräfte schließt natürlich schon die Begriffe der leiblichen Gesundheit, der Abwehr aller Krankheiten und der längsten Lebensdauer in sich, welche sich folgerecht aus der Entwickelung des Grundgedankens ergeben. So oft man aber an die Stelle des letzteren einen jener Begriffe als das Princip der Diätetik setzte, und darüber ihre höchste, umfassendste Bedeutung aus dem Auge verlor, mußte das ganze Unternehmen in einen grundsätzlichen Irrthum mit allen seinen verderblichen Folgen umschlagen. Wir haben dies jetzt im Einzelnen auf das Bestimmteste nachzuweisen.

Was zuvörderst die Bearbeitung der Diätetik als Pflege der körperlichen Gesundheit betrifft, so legte man ihr stets die Definition der letzteren von Galen zum Grunde. Dieser höchst scharfsinnige aber häufig auch eben so sophistische Denker nannte Gesundheit denjenigen Lebenszustand, in welchem alle geistigen und körperlichen Verrichtungen leicht, frei, vollständig und übereinstimmend von Statten gehen, und dadurch ein allgemeines Gefühl der Kraft, des Wohlseins und der Lebensfülle im Bewußtsein hervorrufen. Schon auf den ersten Blick ergiebt es sich, daß diese Definition ganz an der äußeren Oberfläche der sinnlichen Erscheinung klebt, über ihre ursachlichen Bedingungen Nichts aussagt, und streng genommen nach eudämonistischen Maximen zugeschnitten ist, welche den behaglichen Genuß zur obersten Anforderung an das Leben machen. Die tägliche Erfahrung kann einem Jeden die Ueberzeugung verschaffen, daß man mit einer solchen Rechnung überall in der Wirklichkeit zu kurz kommt, da die Zahl der sinnlich-angenehmen Gefühle von den peinlichen und lästigen weit überwogen wird, so daß das Leben kein wünschenswerthes Gut mehr ist, wenn es nach dem Maaßstabe der sinnlichen Lust gemessen wird. Noch auffallender tritt aber der Irrthum heraus, wenn jene Definition die Aufgabe der Diätetik bezeichnen, also die Regeln andeuten soll, durch deren Befolgung der sinnliche Schein der Gesundheit erkünstelt werden kann. Denn leibliches Wohlsein, Leichtbeweglichkeit, ein ganz äußerlicher Habitus von blühender Frische und Fülle sind dann die Merkmale, an denen erkannt werden soll, ob der begehrte Zweck erreicht sei, welcher auf

Digitized by Google

rein sinnliche Forderungen beschränkt, den Begriff einer rastlos fortschreitenden Vervollkommnung nicht aufkommen läßt. Peter Frank sagt daher in dieser Beziehung sehr sinnreich: *man kann nicht gesunder sein, als gesund*, d. h. wenn alle Lebensverrichtungen gehörig von Statten gehen, so ist der Zweck des Lebens erreicht, und eine weitere Pflege desselben nicht gedenkbar. Wie geht es nun aber zu, daß eine Menge von Menschen sich eine Reihe von Jahren hindurch dem Anschein nach der besten Gesundheit nach allen oben angegebenen Merkmalen erfreut, bis allmählig oder plötzlich bei geringfügigen Veranlassungen dieselbe von Krankheiten befallen, und durch diese oft unaufhaltsam dem Tode entgegengeführt wird? War das wohl eine ächte Gesundheit, welche bei der scheinbar größten Blüthe und Fülle der Kräfte so wenig den gewöhnlichen äußeren Einflüssen Widerstand leisten konnte? Und wenn also ihre ganze äußere Erscheinung blos eine verlängerte Täuschung war, deren Nichtigkeit später um so auffallender hervortritt, woran sollen wir denn die Dauerhaftigkeit und Energie der Gesundheit erkennen, welche Bürgschaft für die Verlängerung derselben bis in das Greisenalter leisten?

Die Gesundheitslehrer, Hygiasten, dürften auf diese Fragen schwerlich eine bestimmte Antwort geben können, weil ihre ganze Anschauungsweise gerade das ausschließt, wodurch der Kern des Lebens zur vollen Gediegenheit veredelt werden soll. Denn sobald die scheinbare Leichtigkeit und Freiheit aller Lebensverrichtungen und das daraus sich ergebende sinnliche Wohlgefühl den Maaßstab für die Bestimmung der Gesundheit darbieten sollen; so wird von der Pflege der letzteren mehr oder weniger jede *wirkliche Anstrengung* ausgeschlossen, durch welche allein das Leben der eigentlichen Reife und Vollkommenheit theilhaftig werden kann. Eine ausführliche Polemik liegt dem Plane dieser Schrift ganz fern; sonst würde es mir ein Leichtes sein, eine Menge von Aussprüchen der Hygiasten als Belege des Ebengesagten zusammenzustellen. Wie oft ist das Leben mit einem todten Kapital verglichen worden, welches nicht durch Zinsen vergrößert werden könne, sondern durch jede Ausgabe verringert werde, dergestalt, daß ein vollkräftiges, reichbewegtes Leben um so schneller seinem Ziele entgegen-

Digitized by Google

eilen müſſe [1]). Wie oft iſt die ſogenannte goldene Mittelmäßigkeit in Arbeit und Genuß, in geiſtiger und leiblicher Beziehung als der Inbegriff aller diätetiſchen Weisheit deshalb geprieſen worden, weil bei ihr einige Individuen zufällig alt wurden, wenn ſie auch arm an Geiſt und Körper blieben, und daher die lange Unfruchtbarkeit ihres Lebens nicht beneidenswerth erſcheinen ließen.

Solche Lehren ſind das Grab aller geiſtigen und leiblichen Cultur, und ſie ſtiften auf zwiefache Weiſe großen Schaden. Entweder ſie erzeugen eine hypochondriſche Aengſtlichkeit, welche jede, die Mittelmäßigkeit überſteigende Kraftäußerung wie eine wirkliche Todesgefahr zu ſcheuen ſich gewöhnt, die Speiſen mit der Wage abmißt, die äußere Luft flieht, wenn Barometer, Thermometer, Hygrometer ſich weit vom Mittelgrade entfernen, in der Abſpannung und Ermüdung nach jeder heilſamen Anſtrengung ſchon die ſicheren Vorboten einer ſchweren Krankheit zu ſpüren glaubt, und ſich daher jener gewiſſenhaft enthält, eine Hausapotheke anlegt, um für jedes augenblickliche Mißbehagen ſogleich ein Mittelchen zur Hand zu haben, und im bangen Gefühl einer bei ſolcher Lebensweiſe täglich zunehmenden Schwäche immer

---

1) Wie viel richtiger urtheilte hierüber ſchon Lucian, welcher in dem oben angeführten Geſpräche dem Solon folgende Worte in den Mund legt: „Du ſcheinſt mir, mein Lieber, eine Vorſtellung von der Kraft zu haben, als ob ſie etwas dem Weine oder Waſſer oder irgend einer Flüſſigkeit Aehnliches wäre. Da fürchteſt Du nun, ſie möchte, wie aus einem irdenen Gefäße, unter den Anſtrengungen nach und nach entſchwinden, und am Ende den Körper, der von Innen keinen Zufluß bekommen, trocken und leer laſſen. So iſt es nicht. Je mehr die Kraft erſchöpft wird durch Arbeiten, deſto reichlicher ſtrömt ſie zu; wie dort in der Fabel der Hydra, wenn ſie Dir bekannt iſt, anſtatt eines abgehauenen Kopfes immer zwei neue wuchſen. Bleibt ſie aber ungeübt und unangeſtrengt, und hat ſie keinen zureichenden Vorrath hinterlegt, ſo könnten die Anſtrengungen ihr verderblich werden, und ſie aufzehren. Es iſt damit, wie mit dem Feuer und dem Lampendochte. Mit einem gleich ſtarken Anblaſen kannſt Du das Feuer anfachen und auf Einmal größer machen, indem Du es mit Deinem Hauche belebſt; und kannſt das Lichtlein ausblaſen, wenn es nicht genugſamen Lebensſtoff hat, um Deinen Hauch aushalten zu können, d. h. wenn der Docht zu ſchwach iſt, aus dem es flammt.“ a. a. O. S. 1212.

Digitized by Google

mehr sich einschränkt und an allem Nothwendigen sich verkürzt, bis die Thorheit das unvermeidliche Elend bis zur wirklichen Krankheit steigert. In diesem Sinne ist daher die häufig geführte Klage wohlbegründet, daß die populären Darstellungen der Diätetik, welche sich die Verbreitung solcher zur Trägheit und Erschlaffung führenden Maximen angelegen sein ließen, großen Schaden gestiftet haben. Oder jene der Mittelmäßigkeit huldigende Lebensansicht erzeugt eine Gleichgültigkeit gegen die Diätetik, wie denn überhaupt der Gesunde wenig aufgelegt ist, der Pflege seiner Körperkräfte eine gehörige Sorgfalt zuzuwenden. Er glaubt genug gethan zu haben, wenn er die allgemein bekannten Schädlichkeiten vermeidet, bei Arbeit, Ruhe und Genuß hübsch Maaß hält, und übrigens die gute Natur walten läßt, welche auch nach innerem Gesetz den Lebensgang so sicher regelt, daß er wenigstens eine Reihe von Jahren hindurch sich ungestört fortsetzt. Aber eine solche Lebensführung ist schlechthin auf den äußeren Zufall berechnet, und ermangelt daher alles inneren Zusammenhanges einer methodischen Entwickelung der Kräfte, in welcher dieselben die eigentliche Grundlage ihrer Energie und Ausdauer, also ihre Selbständigkeit finden sollen. Der Mensch kann allerdings lange Zeit ohne Plan aufs Gerathewohl fortleben, und wenn seine Außenverhältnisse günstig sind, sich dabei wohl befinden; aber er ist dann nicht mehr Herr seiner Kräfte, welche durch äußeren Anstoß in Mißverhältniß versetzt, im gegenseitigen Widerstreit sich aufreiben, und dadurch sein Dasein zu Grunde richten. Sollen sie aber auch unter ungünstigen Bedingungen in fester und steter Eintracht zusammenhalten, und jenen dadurch einen nachhaltigen Widerstand leisten; so müssen sie nicht nur zu einem hohen Grade der Energie entwickelt sein, sondern auch jene Lenksamkeit angenommen haben, welche es dem besonnenen Willen möglich macht, sie gleich einer wohldisciplinirten Truppe gegen den Feind zu führen. Es ist ein allgemeines Gesetz der geistigen wie der körperlichen Kräfte, daß ihre tüchtige Durchbildung in methodischer Uebung sie immer abhängiger von der freien Willensbestimmung macht, daß also ihre Dienstbarkeit für höhere Zwecke mit ihrer inneren Gediegenheit und Vortrefflichkeit gleichen Schritt hält. Die Diätetik

Digitized by Google

soll also nicht ein bequemes Sichgehenlassen, wobei auch das beste Leben zuletzt in sich zerfällt, sondern eine positive, thatkräftige Cultur zu ihrer höchsten Aufgabe machen, bei deren Lösung eine unerschütterliche Gesundheit ohnehin als Preis der Anstrengungen gewonnen wird.

In den vorigen Bemerkungen wurde schon der falsche Schein einer Gesundheit aufgedeckt, welche ihre innere Gebrechlichkeit hinter dem blühenden Bilde eines freien und kräftigen Lebens zwar eine Zeit lang verbirgt, aber dem Einwirken nachtheiliger Einflüsse ausgesetzt, um so auffallender hervortreten läßt. Die Anschauung einer so mangelhaften Lebensverfassung, welche jedesmal die Folge einer versäumten methodischen Cultur der Kräfte ist, führte daher zu der Ueberzeugung, daß dieselbe wegen ihrer Gebrechlichkeit gegen alle Schädlichkeiten sorgfältig geschützt werden müsse, deren Vermeidung daher als eine Hauptaufgabe der Diätetik angesehen wurde. Rechnen wir aber einige absolut verderbliche Einflüsse auf das Leben ab, namentlich die heftigsten Gifte, gewaltsam mechanische Verletzungen, tödtliche Hitze und Kälte u. dgl., so ist der Begriff einer Schädlichkeit durchaus relativ, ja die unschuldigsten und heilsamsten Dinge können den Charakter derselben annehmen, wenn sie zu dem vorhandenen Zustande nicht passen. Nicht nur wird man dabei in große Verlegenheit gesetzt durch die Frage, was der gesunde Mensch denn Alles vermeiden solle, und ob es ihm bei Befolgung jener Vorschrift nicht zuletzt eben so ergehe, wie dem als Gouverneur auf seiner Insel fungirenden Sancho Pansa, der sich alle Speisen der reich besetzten Tafel versagen mußte, weil der Arzt sie ihm als schädliche bezeichnete; sondern es führt jene prophylaktische Maaßregel folgerecht angewandt zu einer Verweichlichung und Verzärtelung des Lebens, wobei dasselbe weit schlimmer berathen ist, als bei dem Zusammentreffen der meisten sogenannten Schädlichkeiten, wenn der Mensch mit rüstiger Kraft dagegen ankämpft. Welcher Mensch kann denn im Leben stets Hitze und Kälte, Dürre und Nässe, grobe Speisen und schlechte Wohnung, Gemüthsaffecte und Seelenleiden und die tausend Dinge alle gänzlich vermeiden, durch welche täglich zahllose Krankheiten erzeugt werden? Je weni-

Digitized by Google

ger er sich dagegen abgehärtet hat, um so gewaltsamer wird er davon ergriffen, dagegen der, welcher allen jenen Einflüssen die Stirn bot, sie zuletzt mit Leichtigkeit erträgt. Gedenken wir nur der Krieger und Seefahrer, welche fast täglich sogenannten Lebensgefahren trotzen müssen, und dabei einen eisenfesten Körper erlangen, wenn dessen Kräfte nicht geradezu überwältigt wurden, bis zu welchem Grade Niemand die Abhärtung absichtlich treiben wird. Die hierbei zu befolgenden Regeln werden späterhin erörtert werden, daher ich hier nur die allgemeine Bemerkung voranschicke, daß der Mensch die Schädlichkeiten nicht fliehen, sondern durch sie seine Kräfte zum Widerstande herausfordern, und sie durch diese Reaction auf einen hohen Grad der Energie und Selbstständigkeit steigern soll, weil er dadurch seinen Körper mit einem schützenden Panzer umgiebt. Weit verderblicher als die sogenannten Schädlichkeiten, welche wie oben bemerkt wesentlich zur Befestigung seiner Gesundheit beitragen können, sind alle Arten eines verkehrten Lebensgebrauchs, bei welchem die Kräfte, anstatt in Eintracht zusammenzuwirken und sich dadurch wechselseitig zu steigern, vielmehr im Widerstreite gegenseitig sich aufreiben, wie dies so oft geschieht, wenn die einzelnen Functionen, welche in einer gewissen Reihefolge nach einander eintreten sollen, gleichzeitig von Statten gehen, und sich dadurch gegenseitig stören: z. B. angestrengtes Denken und Verdauung. Eben so können mancherlei Mißverhältnisse im Lebenshaushalte dem Anschein nach unbedeutend sein, und doch die verderblichsten Folgen nach sich ziehen, z. B. eine im Verhältniß zum Verbrauch der Kräfte zu reichliche Ernährung, wenn starker Appetit und vortreffliche Verdauung bei sitzender Lebensweise eine Vollblütigkeit erzeugen, welche bei dem Zusammentreffen geringfügiger Ursachen tödtliche Folgen, Entzündungen, Schlagflüsse hervorrufen kann. Oder manche an sich unschädliche Genüsse, z. B. des Kaffees, können unter gewissen Umständen die Lebensthätigkeit aus den Fugen rücken, welches so heimlich und allmählig geschieht, daß die eigentliche Quelle des zerstörenden Uebels gar nicht in die Augen fällt. Es verhält sich daher mit den physischen Kräften ganz wie mit den geistigen, daß sie im glücklichen Kampfe mit Hinder-

Digitized by Google

nissen immer mehr erstarken, weil sie mit gesteigerter Energie sich dagegen anstemmen müssen, aber im inneren Widerstreit um so gewisser sich gegenseitig aufreiben, wenn ihnen von außenher Alles zu leicht und bequem gemacht wird. Eine immer in milder Temperatur und trockener, ruhiger, heiterer Luft erhaltene Haut verweichlicht eben so unfehlbar, als ein Magen, dem stets nur eine leicht verdauliche Kost dargeboten wird, oder ein Nervensystem, welches man gegen alle peinlichen, schmerzerregenden Eindrücke geschützt hat. Alle Organe büßen dadurch ihre Energie und Dauerhaftigkeit so sehr ein, daß es dann nur einer geringfügigen Veranlassung bedarf, um ihre Thätigkeit in die größte Unordnung zu bringen. Also auch die an sich so wichtige diätetische Regel, daß der Mensch alle Schädlichkeiten meiden solle, führt, wenn sie außer dem Zusammenhange gedacht wird, zu den schädlichsten Irrthümern, und erzeugt zugleich die schon genannte hypochondrische Aengstlichkeit, welche alle Kraft und Freude am Leben lähmt, und die frischeste Gesundheit in ein elendes Siechthum verkehrt.

Eines besonderen Irrthums muß ich noch gedenken, welcher, aus den beiden eben widerlegten der leiblichen Gesundheitspflege und der Vermeidung der Krankheitsursachen zugleich entstanden, die Diätetik zu einer Lehre der strengsten Mäßigkeit machen wollte. Mäßigkeit ist unstreitig von Maaß oder richtigem Verhältniß abgeleitet, und wenn man sie in dieser ursprünglichen Bedeutung festhält, so läßt sich gegen ihre Identificirung mit dem Princip der Diätetik Nichts einwenden. Aber Maaß zu halten ist nur bei geringfügigen, schnell zu übersehenden Dingen leicht, dagegen gerade das Allerschwerste in allen großartigen Verhältnissen des Lebens, welche fast Niemand vollständig zu beurtheilen und in Uebereinstimmung zu bringen vermag. Dies gilt auch namentlich für die Diätetik, da das richtige Ebenmaaß im Gebrauch der Kräfte nur dann leicht zu treffen ist, wenn sie sich in einem eng begrenzten Kreise der Thätigkeit bewegen, aber zu rastloser Entwickelung und Vervollkommnung angetrieben sehr geneigt sind, die Grenzen zu überschreiten, welche sie im Verhältniß zum Ganzen inne halten sollen. Man braucht nur die Folgen zu erwägen, welche aus einer übertriebenen Cultur des Gehirns beim Denken,

Digitized by Google

oder aus einer für Athleten berechneten Gymnastik nothwendig entspringen, um sich zu überzeugen, daß auf beiden Seiten wirkliche Gefahren nur durch eine tiefere Erkenntniß der diätetischen Grundgesetze aufgefunden und vermieden werden können. Eben so läßt sich nicht bestreiten, daß das in irgend einer Richtung mächtig aufgeregte Leben ein fast leidenschaftliches Verlangen nach Genüssen erzeugt, in welchen die angestrengten Kräfte sich zu erfrischen und zu verjüngen streben, weil sie in harter Arbeit gleichsam erstarrt, einer neuen Elasticität des Wirkens bedürfen. Rascher Wechsel von übermäßiger Arbeit und unmäßigem Genuß richtet aber das Leben leicht zu Grunde, weil er demselben die organische Harmonie raubt; es schien daher die Hauptaufgabe der Diätetik zu sein, gegen alle Extreme im Lebensgebrauch zu warnen. So entstand jene schon oben gerügte negative Mäßigkeitslehre, welche hier eben so, wie in der Ethik den schlimmsten Schaden gestiftet hat, weil sie zwar große Gefahren vermeiden lehrt, aber mit ihnen auch alle großen Kräfte, des Menschen kostbarsten Schatz, unerbittlich aus dem Leben verbannt. Wir hätten kaum nöthig, diese im tiefsten Grunde eudämonistische Irrlehre noch besonders hervorzuheben, wenn sie nicht durch ein in den Augen Vieler verführerisches Beispiel in der Diätetik zu einer unverdienten Berühmtheit gelangt wäre. Es ist hiermit der Venetianische Patricier Cornaro gemeint, welcher im Jahre 1566 in einem mehr als hundertjährigen Alter starb. Seine von Geburt schwache Constitution wurde durch die in seiner Vaterstadt herrschende üppige Lebensweise dergestalt heruntergebracht, daß er schon früher, vorzüglich aber zwischen dem 35—40. Jahre an Magenschmerzen, Coliken, Gicht und hektischem Fieber ununterbrochen litt, und man an seinem Aufkommen zweifelte. Die Aerzte riethen ihm als einziges Rettungsmittel eine strenge Diät an, welcher er sich auch mit so gutem Erfolge unterwarf, daß er nach Jahresfrist von allen seinen Leiden völlig befreit war. Er genoß täglich nur 12 Unzen feste Nahrung, als Brot, Eigelb, Fleisch, Fische, und 14 Unzen Flüssigkeit. Dabei vermied er große Hitze und Kälte, heftige Bewegung, Nachtwachen und überhaupt alle Excesse. Seine Gesundheit befestigte sich dabei dergestalt, daß er Gemüths

Digitized by Google

erschütterungen ertrug, denen Andere unterlagen, z. B. der Verlust eines wichtigen Processes, der seinem Bruder und mehreren Verwandten, welche freilich nicht so geregelt lebten, den Tod brachte. Einst wurde er aus dem Wagen geschleudert und eine Strecke weit geschleift, wobei ein Arm und ein Bein ausgerenkt und er außerdem am Kopf und Leibe übel zugerichtet wurde. Er widersetzte sich den Aerzten, welche ihm zur Ader lassen, und ein Purgirmittel reichen wollten, ließ sich die ausgefallenen Glieder blos einrenken, und genas bald wieder. Im hohen Alter riethen Aerzte und Verwandte ihm, etwas mehr Nahrung zu genießen; indeß erst nach langem Sträuben willigte er ein, täglich seine Speisen und Getränke um 2 Unzen zu vermehren. Schon nach 10 Tagen fühlte er eine Schwere im ganzen Körper, er wurde mürrisch und übel gelaunt, erlitt am 12. Tage eine heftige Colik, welche 24 Stunden dauerte, und verfiel hierauf in ein anhaltendes Fieber, welches 35 Tage dauerte, ihm bei Tag und Nacht nicht Ruhe ließ und ihn an den Rand des Grabes brachte. Die Rückkehr zu seiner alten Lebensweise stellte ihn bald wieder her. Seinen Zustand schilderte er im 83. Jahre mit folgenden Worten: „ich steige allein aufs Pferd, gehe zu Fuß auf den Gipfel eines Berges; neulich habe ich ein Lustspiel gedichtet, dem es weder an Witz, noch an heiterem Scherze fehlt. Wenn ich meine Angelegenheiten besorgt, oder den Rathsversammlungen beigewohnt habe, kehre ich nach Hause zu meinen 11 Enkeln zurück, deren Erziehung, Spiel und Gesang mich erfreut. Zuweilen mische ich unter ihre Stimmen auch die meinige, welche eben so stark und klar ist, wie sonst. Ich halte mich in jeder Beziehung für den glücklichsten Menschen auf Erden, und bin an Leib und Seele gesund. Weit entfernt, ein kraftloses, hinsterbendes Leben zu führen, habe ich ein gutes Auge und Gehör, Nichts belästigt mich, und ich fühle Nichts von den Beschwerden, deren Quelle die Unmäßigkeit ist."

Hier haben wir also jenes vielgepriesene sogenannte Musterbild der Lebensführung vor uns, dessen Ueberschätzung eine Reihe von Jahrhunderten hindurch den schlagendsten Beweis eines gänzlichen Mißverständisses der Diätetik liefert.

Digitized by Google

Das ganze Mannes- und Greisenalter des Cornaro erscheint nur als der mühsam gepflegte, kümmerliche Rest eines Lebens, dessen Hauptsumme in einem fast vollständigen Bankrutt verloren ging. Der Stamm des Lebensbaums war abgehauen, und sollten die dürftig hervortreibenden Sprossen nicht gleichfalls absterben, so durfte von der Wurzelbildung nicht mehr übrig bleiben, als zur Ernährung jener nothwendig war. Jeder Arzt weiß es, daß der Mensch von mächtigen und Jahre lang dauernden Erschütterungen der Organisation sich nie wieder vollständig erholt, daß er siech und gebrechlich sich außer dem Bereich aller tief aufregenden und zur Anstrengung herausfordernden Einflüsse stellen muß, wenn er seine abgeschwächte Existenz nicht den dringendsten Gefahren aussetzen will, weil seine in den innersten Fugen gelockerte Lebensverfassung selbst durch einen mäßigen Anstoß zertrümmert wird. Seit wann ist aber die Menschennatur so sehr mit sich selbst im Widerspruch, daß man die Grundregeln ihrer Cultur in Siechenhäusern studiren, und frühzeitig ausgelebte Schwächlinge, welche die Hinfälligkeit des Greises im blühenden Mannesalter anticipiren, als Musterbilder der Nachahmung aufstellen muß? Wie kann man, ohne die Totalanschauung der in geregelter Entwickelung fortschreitenden Kraftfülle als den Grundgedanken des Lebens gänzlich zu verleugnen, eine in der Mitte ihres Verlaufs abgebrochene Lebensentwickelung, ja ein abgebleichtes, inhaltsleeres Scheinbild des Lebens zum praktischen Zweck der Diätetik machen? Aber, entgegnet man mir, Cornaro erhielt sich doch bis ins höchste Alter gesund und lebensfrisch, und zwar eben durch jene Mäßigung und Beschränkung, welche in strenger Regel alle Schwankungen und Widersprüche einer zur üppigen Fülle ausgebildeten Kraft ausschließt. Nun wenn Gesundheit ein solches verlängertes Absterben sein soll, mit welchem der Mensch sich methodisch aus allen Aufregungen zurückzieht, damit der glimmende Docht des Lebens nicht von einem frischen Winde zur Flamme angefacht in einem schnellen Aufflackern auslösche; dann kann man auch bei Mönchen und Nonnen, welche in Klosterzellen eingekerkert durch ascetische Entbehrungen alle weltlichen Interessen in sich zu ersticken streben, die höchste Ausbildung der

Digitized by Google

sittlichen Thatkraft suchen und finden. Wie viel richtiger urtheilte hierüber schon Hippokrates aus tiefer Naturanschauung. In Nr. 5. der 1. Abtheilung seiner unsterblichen Aphorismen erklärte er sich hierüber mit folgenden Worten: „Bei der dünnen Diät versehen es oft die Kranken und leiden dadurch sehr, denn jeder Fehler, der da begangen wird, hat größere Folgen, als bei einer etwas kräftigeren Nahrungsweise. Deshalb ist auch für Gesunde eine allzu dünne und abgemessene Diät nicht passend, und diese müssen dergleichen Fehler oft schwer büßen. Aus diesem Grunde kann eine allzu magere und ausgesuchte Diät gefährlichere Folgen haben, als eine etwas reichlichere." — Hiermit stimmen einige Bemerkungen Plutarchs überein, welche Mackenzie (Histoire de la santé et de l'art de la conserver. Traduit de l'Anglais sur la seconde édition. à la Haye 1759. S. 138 u. 145) mittheilt. „Die zu weit getriebene Enthaltsamkeit kann sehr traurige Folgen haben, die Kräfte niederschlagen, zu Arbeit und Vergnügen unfähig machen, in eine stete Furcht versetzen vor den üblen, daraus entstehenden Folgen, und verhindern, sich wahren Muth und Seelengröße zu erwerben. — Diejenigen, welche sich strenge an gewisse Regeln der Enthaltsamkeit binden, und von Zeit zu Zeit fasten, um sich wohl zu befinden, bestrafen sich selbst ohne Noth und ohne Gewinn. Diese Art von Sklaverei macht für sich und andere unbrauchbar, und bringt dahin, daß man mehr den Austern gleicht, welche an den Felsen kleben, als Wesen, welche mit einander leben und für einander nützlich sein sollen." Aus gleicher Ansicht entspringt das etwas paradox ausgedrückte Sprichwort „Pessime vivunt, qui modice vivunt." — Wer durch alle diese Betrachtungen nicht in dem Glauben an die diätetische Weisheit des Cornaro irre gemacht werden kann, der versuche es einmal, irgend eine große Aufgabe der Zeit in dem Stillleben jenes Venetianischen Patriciers zu erfüllen, welcher durch keinen tiefen Gedanken, durch keine große That irgend ein Lebenszeichen einer gediegenen und reichen Kraftentwickelung gegeben hat. Es würde dabei unfehlbar herauskommen, daß derjenige, welcher jeden Zoll breit ein Mann sein soll, um sich muthig in den heißen

Digitized by Google

Kampf der Wahrheit gegen Lüge und Irrthum, der Sittlichkeit gegen Leidenschaften aller Art wagen zu können, bald im Gefühl erschöpfter Kräfte zusammensinken müßte, wenn er seinem durch geistige Anstrengungen erschöpften Körper nicht den reichlichsten Ersatz an frischer Lebensfülle zukommen ließe. Wir alle schiffen aus den engen Binnenwässern des auf Privatinteressen berechneten Wirkens in den Ozean des freien Weltlebens hinaus; da gilt es dann, den Kahn, der uns bisher sicher und gemächlich trug, in ein mächtiges Seeschiff zu vergrößern, damit wir mit ausgespannten Segeln den frischen Wind zur schnellen Fahrt benutzen, und den Stürmen mit einem stark gezimmerten Bau des Schiffs Trotz bieten können.

Wie sehr die einseitig aufgefaßte diätetische Aufgabe der Lebensverlängerung falsch verstanden worden ist, kann erst im letzten Abschnitte dieser Schrift gezeigt werden.

§. 5.

Verhältniß der Diätetik zur Heilkunde.

Das in der Ueberschrift ausgedrückte Verhältniß ist nicht blos für den Arzt, sondern überhaupt für jeden Gebildeten, welchem die Sorge für Gesundheit und Leben am Herzen liegt, von der höchsten Wichtigkeit, welche ein tieferes Eingehen auf diesen Gegenstand gewiß rechtfertigt. Es sei mir vergönnt, den Anfang mit wenigen geschichtlichen Andeutungen zu machen, durch welche wir am sichersten auf den Standpunkt einer richtigen Beurtheilung geführt werden.

Auch unsere Heilkunde hat gleichwie die übrigen Wissenschaften ihren Ursprung in Griechenland gefunden, welches in seiner geistigen Erleuchtung die ursprüngliche Bedeutung aller Lebensbedürfnisse erkannte, und dadurch ihre wissenschaftliche Erforschung möglich machte. An sich war die früheste Heilpflege in Griechenland ganz eben so beschaffen, wie bei jedem aus dem rohen Urzustande hervorgehenden Volke, welches ergriffen und beherrscht von der Macht dunkler religiöser Ahnungen in ihnen zum Bewußtsein über seine geistige Existenz zu kommen strebt. Denn die erste Reflexion, wozu

Digitized by Google

der durch tausendfältige äußere Anstöße geweckte Mensch im Gefühl seiner allseitigen Abhängigkeit von der Außenwelt gelangt, ist die Erkenntniß ihrer über ihn gebietenden Macht, welche seine erwachende Vernunft zu dem Attribute einer Gottheit macht, auf die er in anthropopathischer Denkweise die eigenen Affecte der Liebe und des Hasses überträgt. Alle Völker gehen also auf ihrem Culturwege naturgemäß durch eine Anfangsepoche religiöser Anschauungen, deren unentwickelte Formen dem aufgeklärten Denker als Aberglauben erscheinen müssen, aber ursprünglich nur das Bedürfniß des kindlichen Gemüths ausdrücken, den geahnten Weltgeist in allen Erscheinungen wieder zu erkennen, und sich ihm voll Ehrfurcht unterzuordnen. Folgerecht ging hieraus die unter allen halbcivilisirten Völkern verbreitete Ueberzeugung hervor, daß die Krankheiten Strafen der erzürnten Gottheit seien, welche man durch Ceremonien, Opfer, Büßungen, namentlich durch Fasten versöhnen, und zur Wiedererstattung der verlorenen Gesundheit bewegen müsse. Die Heilung der Krankheiten machte daher bei ihnen einen wesentlichen Bestandtheil des religiösen Cultus aus, dessen Pfleger, die Priester, sich mit ersterer um so bereitwilliger befaßten, je mehr ihr Einfluß und Ansehen beim Volke dabei gewann. Es ist hier natürlich nicht der Ort, die weitere Ausbildung der medizinischen Theurgie zu verfolgen, sondern es sollte nur angedeutet werden, daß auch in Griechenland die eigentliche Heilpflege ihren Ursprung in den Tempeln des Aeskulaps fand, und nur sehr allmählig aus den Fesseln religiöser Vorurtheile sich losringen konnte. Wahrscheinlich wäre ihr dies nicht gelungen, wenn der zum feinsten Beobachtungstalent geschärfte Naturſinn der Griechen nicht bald die Abhängigkeit der Heilungen von gewissen Aussenverhältnissen erspäht, und deshalb die Nothwendigkeit ihrer Erforschung durch Beobachtung erkannt hätte. Jeder Beobachter fühlt aber das Bedürfniß des fleißigsten Sammelns von Erfahrungen, und dies gab Veranlassung, daß in den Aeskulapstempeln jeder Genesene die wichtigsten Symptome seiner Krankheit und die Mittel seiner Heilung, welche der Gott in weissagenden Träumen nach mannigfachen diätetischen und religiösen Vorbereitungen ihm symbolisch angedeutet hatte,

Digitized by Google

auf Votivtafeln verzeichnen mußte, welche im Tempelarchiv aufbewahrt die klinischen Annalen jener priesterlichen Heilanstalten bildeten. Es ist als erwiesen anzunehmen, daß der Vater der Medizin, der aus der Familie der Aeskulapspriester auf Kos stammende Hippokrates, aus jenen Votivtafeln seine ersten medizinischen Kenntnisse schöpfte, und dadurch sein noch jetzt unübertroffenes Talent der medizinischen Beobachtung ausbildete.

Es ist das Vorrecht des Genies, durch seine innige Verwandtschaft mit dem schaffenden Naturgeiste geleitet, dessen Gesetze mit sicher treffendem Blicke als den wesentlichen Kern der Erscheinungen aufzufinden, ohne sich durch deren sinnbethörende Mannigfaltigkeit irre führen zu lassen. Wir finden daher schon bei Hippokrates die wesentlichen Grundsätze der Heilkunde mit einer solchen Bestimmtheit entwickelt, daß die nachfolgenden Zeiten allemal auf Abwege gerathen sind, so oft sie dieselben verließen. Diese Grundsätze sind aber keine anderen, als die Erkenntniß, daß das schöpferische Lebensprincip als die Endursache aller bildenden und bewegenden Thätigkeit, als das innere Band ihrer organischen Harmonie zugleich auch den eigentlichen Proceß der Heilung von krankhaften Mißverhältnissen einleitet und durchführt, und sich in sofern als die Heilkraft der Natur zu erkennen giebt; daß der Arzt nur der Diener derselben sein könne, indem er mit sorgfältigster Beobachtung die Erscheinungen erspäht, durch welche sich das autokratische Heilwirken der Natur beurkundet, in welches er niemals eigenmächtig eingreifen darf; und daß seine thätige Hülfe sich darauf beschränken muß, die Natur in ihren Bestrebungen vorsichtig zu unterstützen, und die ihr dabei entgegentretenden Hindernisse aus dem Wege zu räumen. Hierin findet die überaus scharfsinnige, wenn auch oft spitzfindige Lehre der Alten von den kritischen Erscheinungen und Tagen in Krankheiten, welche den eigentlichen Kern ihrer ganzen Heilkunde ausmacht, die vollständigste Erklärung. Zugleich folgt hieraus nothwendig, daß Hippokrates und die von seinem Geiste geleiteten Aerzte des Alterthums sich vornehmlich der diätetischen Heilmittel bedienten, theils weil dieselben dem lebenden Organismus am nächsten verwandt, keine

Digitized by Google

stürmischen Erschütterungen in demselben hervorrufen, durch welche das im geregelten Gange fortschreitende Heilwirken der Natur leicht gestört und auf Abwege geleitet werden kann, wie sie dies an ihren wenigen heroischen Arzneien bald bemerkten, theils weil unser sogenannter Arzneischatz großentheils erst durch die viel späteren arabischen Aerzte eingesammelt wurde, deren glühende Phantasie von magischen Heilkräften der Steine, Pflanzen und Thiere träumte und daher von ihnen den ausgedehntesten Gebrauch zu machen Veranlassung gab.

Dem hellen und reinen Natursinn des Hippokrates verdanken wir daher den Ursprung der diätetischen Heilkunde, wobei ihn der wesentliche Umstand begünstigte, daß die Tempel des Aeskulaps nach den geläutertsten Grundsätzen der medizinischen Polizei auf die vortheilhafteste Weise in durchaus gesunden Gegenden, meistens auf luftigen Höhen in der Nähe vortrefflicher Quellen angelegt waren, und daß die Kranken sich in den Tempeln einer geregelten Lebensweise, namentlich der größten Reinlichkeit und Mäßigkeit befleißigen mußten, welche eine vieljährige Erfahrung als nothwendige Bedingungen der Heilung kennen gelehrt hatte. Hierdurch wurde sein scharf beobachtender Geist auf die sorgfältigste Erforschung der diätetischen Lebenselemente geführt, und wir besitzen noch jetzt in seiner unzweifelhaft ächten Schrift de aëre, aquis et locis ein Muster von genialer Kritik des rohen diätetischen Erfahrungsstoffes, welcher aus täglicher Erfahrung sich auch dem schlichtesten Sinn aufdringen muß. Daß auch seine übrigen Schriften, namentlich seine goldenen Aphorismen einen Schatz von diätetischen Kernsprüchen enthielten, und daß dieser Schatz durch seine Nachfolger ansehnlich bereichert worden ist, wird so allgemein als erwiesen anerkannt, daß Manche geradezu die Behauptung aussprachen, die neuere Zeit habe keine wesentlichen Fortschritte auf diesem Gebiete der ärztlichen Forschung gemacht [1]).

---

1) Mackenzie, welcher (a. a. O. S. 14) unter anderen diese Behauptung zu beweisen sucht, führt zu dem Zweck die von Fr. Hoffmann aufgestellten 7 leges sanitatis an, welche unverkennbar von Aussprüchen der Alten abgeleitet worden sind.

Digitized by Google

Die Gründe zu entwickeln, weshalb die letzt verflossenen Jahrhunderte bei aller Anerkennung des naturwahren Geistes der Hippokratischen Medizin dennoch von dem Pfade derselben mehr oder weniger abgewichen sind, kann nicht die Aufgabe dieser Zeilen sein, daher ich mich darauf beschränken muß, mit wenigen Bemerkungen es anzudeuten, daß die diätetischen Anordnungen stets die Grundlage des eigentlichen Heilgeschäfts

---

Lex 1. Omne nimium, quia Naturae inimicum est, effuge. Hoffm. — Omne nimium Naturae inimicum. Hippocr. Aphor. Sect. 2. No. 51.

Lex 2. Ne subito muta assueta, quia consuetudo est altera natura. Hoffm. — A multo tempore consueta, etiamsi fuerint deteriora, insuetis minus turbare solent. Hippocr. Aphor. Sect. 2. No. 50.

Lex 3. Animo hilari et tranquillo esto, quia hoc optimum longae vitae et sanitatis praesidium. Hoffm. — Laetis diffunditur per universum corpus calor, atque plus foras ejus motus fertur, unde major merito fit pulsus. Galen. de causis pulsus Lib. 4. cp. 3.

Lex. 4. Aërem purum et temperatum vehementer ama, quia ad corporis et animi vigorem multum confert. Hoffm. — Mortalibus aër tum vitae tum morborum causa est; morbi raro aliunde nascuntur, quam ab aëre, cum is morbidis inquinamentis corpus subierit. Hipp. de flatib.

Lex 5. Quam maxime selige alimenta corpori nostro congrua, et quae facilius solvuntur, et corpus transeunt. Hoffm. — Cibi ad sanitatem optimi sunt, qui parce ingesti fami et siti sufficiunt, et moderate per alvum secedunt. Hipp. de affectib.

Lex 6. Mensuram semper quaere inter alimenta et motum corporis. Hoffm. — Si inventa fuerit ciborum mensura, et laborum ad unamquamque naturam, ita ut excessus neque supra, neque infra modum fiat, inventa erit exacta hominis sanitas. Hipp. de diaeta lib. 1.

Lex 7. Fuge medicos et medicamenta, si vis esse salvus. Hoffm. — Mackenzie hat es übersehen, daß Celsus (de medicina lib. 1. cp. 1) im Wesentlichen ganz dieselbe Vorschrift ertheilt: Sanus homo, qui et bene valet et suae spontis est, nullis obligare se legibus debet, *neque medico*, *neque iatrolipta* egere. Jener Ausspruch des Hoffmann erklärt sich besonders daraus, daß zu seiner Zeit ein jetzt unbegreiflicher Mißbrauch mit Aderlässen, Brech-, Purgir- und anderen Arzneimitteln nicht zur Heilung von Krankheiten, sondern zur Erhaltung der Gesundheit getrieben wurde.

Digitized by Google

ausmachen müssen, und daß die Anwendung von künstlich bereiteten Arzneien nur dann eintreten darf, wenn erstere nicht ausreichend befunden werden. Dieser Grundsatz ist freilich zu allen Zeiten von den größten Aerzten unumwunden ausgesprochen und folgerecht durchgeführt worden, und namentlich haben die Koryphäen der jetzigen mit Recht hochberühmten Pariser Schule der Medizin ihn durch die That mit einem solchen Nachdruck geltend gemacht, daß ihm eigentlich der vollständige Sieg über entgegengesetzte Ansichten für immer gesichert sein sollte. Indeß es hält nur allzu schwer, das Publikum davon zu überzeugen, daß der Arzt nur der Diener, nicht der Herr der Natur sein kann; man verlangt, daß er Schiedsrichter über Leben und Tod sein, also mit entscheidender Macht in den Verlauf der Krankheiten eingreifen soll, und fordert ihn somit dazu heraus, diese Macht durch Operationen zu beweisen, welche, um deutlich in die Augen fallen zu können, natürlich auch sehr erschütternd sein, dem Krankheitsverlauf einen völligen Umschwung nach einer andern Richtung hin geben müssen. Mag auch der Kranke sterben, man tröstet sich damit, daß er nicht mehr Kraft genug gehabt habe, jene Operation auszuhalten, ohne welche er ja doch rettungslos verloren gewesen sei. Einem solchen Vorurtheil die Stirn zu bieten, dürfen nur berühmt gewordene Aerzte wagen; kein Wunder daher, daß dasselbe einen nur allzu nachtheiligen Einfluß auf den Entwickelungsgang der Heilkunde ausgeübt, und ihre eigentliche Grundlage in der Diätetik großentheils in Vergessenheit gebracht hat.

Die hieraus nothwendig sich ergebenden verderblichen Folgen mit einer gedrängten Schilderung zu umfassen, würde ganz unmöglich sein, obgleich sie in dem endlosen Streite der medizinischen Schulen nur allzu deutlich an den Tag getreten sind. Das künstliche Experiment, stark wirkende Arzneien in den Verlauf der Krankheiten eingreifen zu lassen, oder wie der geistreiche Zimmermann sich sarkastisch ausdrückt, Arzneien mit dem Befehl in den Leib zu schicken, daß sie die Krankheit tödten; jenes Experiment kann seiner Natur nach niemals durch ein leitendes Princip geregelt werden, da einerseits die Krankheiten so unendlich vielgestaltig sind, und durch

Digitized by Google

unberechenbare individuelle Eigenthümlichkeiten der Kranken so wesentlich modificirt werden, und da andrerseits die eigentliche Beziehung der Arzneien zum gesunden und kranken Körper mit einem so dichten Schleier verhüllt ist, welcher selbst bei den gebräuchlichsten Arzneien, dem Opium, der Chinarinde u. dgl. noch nicht gelüftet werden konnte, daß hieraus eine ganz unlösbare Verwickelung der Verhältnisse entstehen muß, welche auch das schärfste Auge nicht durchschaut. In Ermangelung eines leitenden Princips bei jenen Experimenten mit Arzneien muß der Arzt sich mit Analogieen behelfen, welche den scharfsinnigen, genialen Denkern auch häufig genug die trefflichsten Dienste geleistet haben, so daß wir wirklich einen Schatz von bewährten Arzneien besitzen, mit denen täglich die gelungensten Heilungen in Menge zu Stande gebracht werden. Indeß die Mehrzahl der Heilaufgaben bildet noch ein unentwirrbares Chaos von Räthseln und widerspruchsvollen Problemen, so daß immerfort neue Versuche, sie mit Hülfe jener künstlichen Experimente zu lösen, auftauchen, um bald von anderen wieder verdrängt zu werden. Eben weil es ihnen an einem leitenden Principe fehlt, kann um so weniger ein kritisches Maaß für sie aufgefunden werden, als man längst darüber einverstanden ist, daß nicht einmal ihr günstiger Ausgang dazu benutzt werden kann. Denn genügte schon der Erfolg der Experimente zu ihrer Prüfung, so hätte man bei ihrer unendlich häufigen Wiederholung doch längst zur Entscheidung über ihren Werth oder Unwerth kommen müssen, welches so wenig der Fall ist, daß alle Tage wieder Arzneien hervorgesucht werden, welche längst in Vergessenheit gerathen waren, um andere zu verdrängen, welche das in sie gesetzte Vertrauen nicht rechtfertigten. So breitet sich eine unvermeidliche Verwirrung in der Medizin aus, welche dem Publikum so wenig entgangen ist, daß es sich in den lautesten Mißbilligungen darüber ausgesprochen hat, und in Masse zu den Praktikern der Homöopathie und Hydropathie abgefallen ist.

Auf dem bisherigen Wege der zielloſen Experimente fortzuschreiten wird daher je länger um so mehr zur Unmöglichkeit, und es ist endlich wohl an der Zeit, auf die principiellen Fragen mit dem größten Ernste einzugehen. Wel-

Digitized by Google

chen wesentlichen Gewinn dürfen wir uns auch wohl noch von jenen Experimenten versprechen, nachdem alle möglichen Combinationen erschöpft sind, in denen man die mannigfachsten Arzneien mit Krankheiten in Conflict brachte. Schwerlich dürfen wir die Hoffnung legen, in den Brasilianischen Urwäldern die noch unentdeckte Pflanze zu finden, welche unsrer reichen Armuth an Arzneien zu Hülfe käme; eben so wenig berechtigt uns die Chemie zu der Erwartung, daß die Analyse der Stoffe in ihre Elemente und die Potenzirung ihrer Kräfte unsre Heilbemühungen wesentlich fördern werde. Wir müssen uns daher früher oder später entschließen, die Diätetik zur Grundlage des Heilverfahrens in der schon von Hippokrates bestimmt ausgesprochenen Bedeutung zu machen, welches um so unbedenklicher geschehen kann, je mehr die diätetischen und natürlichen Heilmaaßregeln die künstlichen therapeutischen im Allgemeinen an Wirksamkeit und Sicherheit übertreffen. Einige Bemerkungen zur näheren Verständigung hierüber werden hier nicht am unrechten Orte stehen.

Ist der Heilproceß ein Werk des schöpferischen Lebensprincips, welches in Uebereinstimmung mit seinen unveränderlichen Gesetzen in der folgerechten Entwickelung der krankhaften Zustände des Körpers fortschreiten muß, um sie in die naturgemäße Verfassung zurückzubilden; so ergiebt sich hieraus nothwendig, daß der Arzt alle von ihm abhängigen Bedingungen hiermit in Einklang bringen muß. Niemals läßt die Natur sich zwingen, nämlich zu Wirkungen im Widerspruch gegen ihr Gesetz bestimmen; sie zerstört unfehlbar ihr Werk, wenn sie durch unüberwindliche Hindernisse abgehalten wird, dasselbe in ihrem Sinne fortzuführen. Sie muß sich daher auch in ihrem ursprünglichen Elemente frei bewegen können, welches nicht möglich ist, wenn sie in ganz fremdartige Lagen versetzt wird. Nun umfaßt die Diätetik alle wesentlichen Lebenselemente, welche durch die Therapeutik mit erkünstelten vertauscht werden; jene steht daher immer im Einklange mit der Naturheilkraft, welche mit den therapeutischen Maaßregeln nur zu oft in Widerstreit tritt, und sie zugleich mit der Krankheit überwinden muß, um ihr Ziel zu erreichen. Diese abstracten Sätze lassen sich sehr leicht versinnlichen und dadurch

Digitized by Google

einleuchtender machen. Alle wirksamen Arzneien bringen im gesunden Körper deutliche Störungen hervor, welche leicht bis zur Höhe wirklicher und selbstständig fortdauernder Krankheiten steigen. Sie erzeugen daher im kranken Körper eine neue Krankheit, durch welche die schon vorhandene nach gewissen organischen Gesetzen aufgehoben wird. Man braucht sich nur die Wirkungen der Blutentziehungen, der Brech- und Abführmittel, der schwächenden, reizenden, schweißtreibenden, kurz aller Arzneimittel, welche einen sinnlich wahrnehmbaren Erfolg im Körper herbeiführen, zur Anschauung zu bringen, um eine unmittelbare Bestätigung des Ebengesagten zu erlangen. Auch ist man hierüber im Allgemeinen so völlig einverstanden, daß man Allopathen diejenigen Aerzte nennt, welche eine vorhandene Krankheit durch die Erregung einer ihr in allen Erscheinungen entgegengesetzten heilen, dagegen die Homöopathie das entgegengesetzte Princip aufstellt, nach welchem die künstlich hervorzurufende Krankheit mit der zu heilenden die größte sinnliche Aehnlichkeit haben soll. Da die Natur selbst sich sehr häufig des Mittels bedient, eine frühere Krankheit durch eine neu erzeugte zu entfernen, so kann die Nachahmung dieses Verfahrens von Seiten der Kunst um so weniger getadelt werden, als dasselbe durch die zahlreichsten glücklichen Erfolge gerechtfertigt wird.

Indeß der Werth dieser Methode wird durch viele Gefahren, mit denen sie verknüpft ist, sehr geschmälert. Auch die sachkundigste und scharfsinnigste Berechnung kann nicht immer die künstliche Krankheit mit der vorhandenen in das rechte Verhältniß bringen, und die Mißlichkeit und Verfänglichkeit des therapeutischen Experiments wird wahrhaft bedenklich, wenn die ausgewählte Arznei zur Zahl der wirklichen Gifte gehört, welche schon in geringer Menge dem Körper wesentlichen Schaden bringen. Hätte nicht eine vieltausendfältige Erfahrung den bösartigen Charakter vieler Krankheiten kennen gelehrt, welche sich selbst überlassen fast jedesmal einen tödtlichen Ausgang nehmen, und nur durch das nachdrücklichste Eingreifen des Arztes zu einem günstigen Ende geführt werden können; so würde der Gebrauch der heroischen Arzneien streng getadelt und unbedenklich verworfen werden

Digitized by Google

müssen. Denn da sie stets in einem naturwidrigen Verhältnisse zum Leben stehen, so ist ihre heilsame Wirkung niemals frei von Nachtheilen, welche nur deshalb übersehen werden, weil erstere das Uebergewicht behauptet. Immer wird daher ihr Gebrauch auf die verhältnißmäßig geringere Zahl von Fällen eingeschränkt bleiben müssen, wo sie durch das Gesetz der Nothwendigkeit gefordert werden, und selbst unter dieser Bedingung bewirken sie nicht eigentlich die Heilung, sondern sie leiten dieselbe nur ein. Nicht die Blutentziehungen allein entfernen die Entzündungen, nicht die Brech- und Abführmittel heilen die sogenannten gastrischen Krankheiten, sondern sie räumen nur gewisse Hindernisse hinweg, welche sich der Wirkung der Naturheilkraft entgegenstellen. Sie bilden daher streng genommen nur ein negatives Heilelement, dagegen die diätetischen Verordnungen den eigentlichen positiven Factor der Wiedergenesung ausmachen, in sofern sie das schöpferische Lebensprincip auf eine Weise bethätigen, welche seiner Heilaufgabe entspricht. Die den Kranken umgebende Luft, deren Temperatur, Helle und Reinheit, die Speisen und Getränke, das Maaß und die Art der geistigen und körperlichen Thätigkeit im Verhältniß zur Ruhe, die Bekleidung u. s. w., sie sind es vornämlich, welche den Gang der Lebensthätigkeit regeln und bestimmen, weil sie die naturgemäßen und wesentlichen Bedingungen derselben abgeben. Eben weil sie die Lebensflamme ununterbrochen anfachen, fällt ihre hochwichtige Bedeutung wenig in die Augen, welche indeß auf das Ueberzeugendste dadurch bewiesen werden kann, daß ihr Mangel oder ihre fehlerhafte Anwendung sogleich die schlimmsten Folgen nach sich zieht, welche auch von einem schlichten Beobachter erkannt werden können. Ihre heilsame oder nachtheilige Wirkung läßt sich daher auch so leicht übersehen, daß in dieser Beziehung nur eine geringe Meinungsverschiedenheit unter den außerdem so abweichenden medizinischen Schulen herrscht.

Alle diese längst anerkannten Sätze würden unstreitig weit mehr ins Gewicht fallen, wenn die Diätetik als Cultur des Lebens schon eine höhere Geltung sich verschafft hätte. Da die Physiologie die nothwendige Beziehung des Lebens zu seinen wesentlichen Bedingungen großentheils in ein so

Digitized by Google

helles Licht gestellt hat, daß wir uns über die Erfordernisse des Athemholens, des Kreislaufs, der Verdauung, Ernährung, Ab- und Aussonderung, der Nerven- und Muskelthätigkeit eine in den meisten Fällen genügende Rechenschaft ablegen können, da also das Material der Diätetik im reichlichsten Maaße gegeben ist; so muß es wirklich befremden, daß sie in der Heilkunde eine Reihe von Jahrhunderten hindurch eine so untergeordnete Rolle gespielt hat. Denn da die specielle Aufgabe des Arztes darin besteht, die genannten Elementarthätigkeiten des Lebens dergestalt zu bestimmen, zu steigern, zu vermindern, und in eigenthümliche Verhältnisse zu einander zu versetzen, daß die bestehenden Mißverhältnisse dadurch ausgeglichen werden können; so liegt doch wohl der Gedanke nahe genug, sich dazu vorzugsweise der diätetischen Mittel zu bedienen, mit denen nur der ganz Unkundige Schaden stiften kann, und welche außerdem dem Leben dergestalt befreundet und nothwendig sind, daß sie ihm niemals einen Zwang auferlegen, nie mit seinen tiefsten Gesetzen in einen zerstörenden Widerstreit treten, wie sich dies beim Gebrauch heroischer Arzneien oft genug ereignet, selbst wenn sie von der Hand eines geschickten Arztes dargereicht werden.

Indeß jede Gewohnheit behauptet das Recht der Verjährung um so hartnäckiger, je tiefere Wurzel sie in der Denkweise und in der Gesinnung der Völker geschlagen hat. Es würde also eine um so größere Thorheit sein, eine wesentliche Umgestaltung des Geistes der Heilkunde und der durch ihn bedingten Stellung der Aerzte zum Publikum von obigen Bemerkungen zu erwarten, als sie ihrer Natur nach sich nur auf einige Andeutungen beschränken müssen, welche erst durch die wissenschaftliche Begründung der Diätetik ihr eigentliches Gewicht erlangen können. Denn so lange letztere nicht als eine positive Cultur des Lebens, welche dasselbe bis in seine tiefste Verfassung nach höheren Zwecken umgestalten soll, gedacht, und dadurch in ihrer mächtigen Wirksamkeit erkannt wird, so lange man die Diätetik wie bisher für ein Aggregat von ziemlich müßigen Regeln hält, um welche fast Niemand im vollen Ernste sich bekümmert; so lange werden auch diese Regeln nicht das Vertrauen erwecken können, daß durch sie in

Digitized by Google

Krankheiten das Wesentlichste und Größte geleistet werden muß, und ich sehe die mitgetheilten Bemerkungen nur als Ahnungen einer besseren Zukunft an, welche ich schwerlich selbst erleben werde. Damit ich aber nicht in den Verdacht der leeren Träumerei gerathe, muß ich zu meiner Rechtfertigung noch einige Betrachtungen einschalten, welche, wie ich hoffe, ein helleres Licht auf unsern Gegenstand werfen werden.

Da nach den bisherigen Vorurtheilen die Arzneien den eigentlichen Ausschlag bei der Heilung von Krankheiten geben sollten; so mußten eben deshalb die diätetischen Maaßregeln in den Hintergrund treten. Gewissenhafte und einsichtsvolle Aerzte haben freilich immer mit Nachdruck auf die Ausführung der letzteren bestanden, aber häufig genug nicht durchdringen können; denn eine Vorschrift, deren Nothwendigkeit Niemand anerkennen will, wird sich auch um so weniger Gehorsam verschaffen, als sie eine Menge von Opfern und Entbehrungen fordert, zu denen der verwöhnte Sinn der meisten Kranken sich nicht entschließen kann. Sie glauben genug gethan zu haben, wenn sie die übelschmeckenden Arzneien pünktlich einnehmen, und fordern zur Belohnung für ihre Selbstverleugnung die Nachsicht des Arztes in diätetischen Genüssen, welche die Gewohnheit ihnen zum Bedürfniß gemacht hat, von deren Nachtheilen sie sich nicht überzeugen wollen. Da dem Arzte keine dictatorische Autorität über die Kranken zusteht, so muß er sich oft genug gefallen lassen, was er schlechthin nicht ändern kann, und es bleibt ihm, wenn er nicht geradezu das Verhältniß mit dem Kranken abbrechen will, wozu er sich doch nur im Nothfall entschließen wird, blos die gewöhnlich unbeachtete Warnung vor Mißbräuchen übrig, deren üble Nachwirkungen er noch zum Lohn für seinen wohlgemeinten Rath wieder gut machen muß. Man könnte eine Reihe von Folianten mit den Confusionen füllen, welche dadurch im Heilgeschäfte angestiftet werden, deren übler Ausgang gewöhnlich dem Arzte beigemessen wird, weil die Kranken und ihre Angehörigen nicht den Tadel ihrer Thorheit ertragen wollen. Mit diesen wenigen Worten habe ich ein Uebel bezeichnet, welches wie ein fressender, giftiger Krebs sich an das praktische Wirken der Aerzte ansetzt, so daß eigentlich nur in der Hospital-

Digitized by Google

praxis ein methodisches und naturgemäßes Heilverfahren in Ausübung gebracht werden kann. Weit besser thäten die unfolgsamen Kranken, gar keinen Arzt zu Rathe zu ziehen, und Alles der guten Natur zu überlassen, welche auch ohne ärztliche Hülfe in Millionen von Fällen Heilungen zu Stande bringt. Wenn aber das tief eingreifende Wirken des Arztes die erkrankte Lebensthätigkeit in eine ganz künstliche und eben deshalb unnatürliche Lage gebracht hat, und die diätetischen Bedingungen damit in Widerspruch stehen; so arbeiten letztere geradezu auf einen Ruin des Körpers hin. Wenn der Arzt z. B. zur Heilung von Entzündungen Blutentziehungen anwendet, und dadurch den Körper unvermeidlich schwächt; so müssen alle reizenden und erhitzenden Genüsse, welche der Kranke sich erlaubt, um so verderblicher wirken, weil sie die geschwächte Kraft weit mehr exaltiren. Wenn ein überladener Magen durch ein Brechmittel gereinigt, dadurch aber auf einige Zeit in seiner Verdauungsthätigkeit beeinträchtigt worden ist; so muß ein Tafelexceß weit mehr schaden, als wenn der Magen mit seinen Crudités überladen geblieben wäre, welche wenigstens das Gelüste zu neuen Schwelgereien auf eine Zeit lang unterdrückt hätten, u. s. w.

Durch Nichts werden aber die bisherigen Bemerkungen vollständiger bestätigt, als durch die Erfolge, mit denen die Homöopathie eine weite Ausbreitung gewonnen hat, und die ihr von Niemandem streitig gemacht werden können, da ein Arzt, welcher nur prahlt, ohne jemals Wort halten zu können, sehr bald die letzte Gelegenheit verlieren würde, sich geltend zu machen. Die homöopathischen Heilungen sind aber ihrem Wesen nach nichts Anderes, als die Wirkungen einer durch zweckmäßige diätetische Vorschriften unterstützten Naturheilkraft. Gegen diese Deutung sträuben sich freilich die Homöopathen aus allen Kräften, weil sie ganz eben so, wie die Allopathen die eigentlichen Urheber der Heilungen sein wollen, und daher behaupten, sie mit Hülfe ihrer Arzneiverordnungen positiv hervorbringen zu können. Wir können indeß sehr füglich von dem Formelkram absehen, mit welchem sie den Satz beweisen wollen, daß eine Arznei um so wirksamer werde, je mehr man sie verdünnt, oder mit anderen Worten;

Digitized by Google

daß ihre gleichsam geistige Kraft um so freier hervortrete, je mehr ihr körperliches Substrat auf Nichts reducirt wird. Alle homöopathischen Arzneien sind ein absolutes Nichts unter prunkendem Namen, und können daher auch schlechthin gar Nichts leisten. Eine größere Selbsttäuschung ist nicht gedenkbar, als die Behauptung, daß eine Arznei am wirksamsten sei, wenn sie decillionen Male verdünnt worden ist. Suchen wir in der Wirklichkeit irgend ein Verhältniß auf, welches dem der Eins zur Decillion ungefähr entspricht; so möchte es etwa das der Verdünnung eines Tropfens Opium sein, welchen man in das Weltmeer geschüttet hat. Wenn man uns weißmachen darf, daß jener Tropfen erst dann seine ganze Wirksamkeit erlangt habe, nachdem er durch alle Fluthen sämmtlicher Oceane hindurchgedrungen sei; so ist auch Ennemoser völlig berechtigt zu der Behauptung, daß er den Mond als Reflector seiner magnetischen Emanationen benutzt habe, um von Deutschland aus eine in Rußland wohnende Kranke in somnambülen Zustand zu versetzen. Und das wagt man mit dreister Stirn im 19. Jahrhundert auszusprechen, welches endlich den Triumph der Vernunftkritik über allen Aberglauben und Wahnwitz früherer Weltalter feiert, indem es an anschaulichen, sinnlich erkennbaren Naturverhältnissen die Grenzen des Wahren und Möglichen bezeichnet, und das Unmögliche eben als eine widersinnige Absurdität verwirft!!

Müssen wir daher den Werth einer Lehre nicht nach ihrem Buchstaben, sondern nach dem zwischen den Zeilen versteckten Geiste beurtheilen; so ist die Homöopathie die alte Hippokratische Medizin im Gewande der abgeschmacktesten Mystification, welche nur als Gaukelei das prüfende Auge von der eigentlichen Triebfeder der Heilungen ableiten soll, gleichwie der Taschenspieler seine höchst natürlichen Operationen mit einem magischen Schein umgiebt, um als Wunderthäter aufzutreten. Aber eben weil die Homöopathen rigoristische Diätetiker sind, welche ihren Verordnungen den unbedingtesten Gehorsam zu verschaffen wissen, von welchem ihr ganzer Erfolg abhängt; so hat sich das seltsame aber leicht begreifliche Vorurtheil erzeugt, daß sie die Nothwendigkeit einer diätetischen Grundlage des Heilverfahrens zuerst eingesehen und geltend ge-

Digitized by Google

macht hätten, ungeachtet die Erkenntniß dieser Nothwendigkeit so alt wie die Heilkunde selbst und ihr ursprünglicher Entwickelungskeim ist.

Nach dieser freilich nur andeutenden Darstellung des wahren Sachverhältnisses bedarf es kaum eines näheren Beweises des hohen Interesses, welches die Diätetik auch für Nichtärzte in Bezug auf die Heilpflege haben muß, da es nach dem Mitgetheilten keinem Zweifel unterliegen kann, daß die wissenschaftliche und praktische Tüchtigkeit eines Arztes den sichersten Maaßstab ihrer Beurtheilung in dem Werthe findet, welchen er auf seine diätetischen Verordnungen legt. Denn je höher er letztere schätzt, um so deutlicher giebt er es zu erkennen, daß er sein Verhältniß als Diener zu dem Naturgesetz des Lebens vollständig begriffen hat, daß er also niemals gewaltsam in dasselbe eingreifen wird, wenn ihn nicht eine deutlich erkannte Nothwendigkeit unwiderruflich dazu bestimmt, und daß er der Gesinnung und That nach den vollständigen Gegensatz aller Pfuscher und Marktschreier bildet, welche ihre usurpirte Autorität über die Natur durch handgreifliche Gewaltstreiche zu documentiren für nothwendig erachten. Man glaube nicht etwa, daß mit diesen Bemerkungen ein Umsturz der gesammten Heilkunde eingeleitet und vorbereitet werden soll, und daß man die Hülfe eines wissenschaftlichen Arztes entbehren könne, wenn es wesentlich nur darauf ankomme, in Krankheiten sich an gewisse diätetische Verordnungen zu binden, welche Jeder eben so leicht bestimmen, wie eine Auswahl unter homöopathischen Curregeln treffen könne. Mit letzteren pflegen daher Laien sich so gerne zu beschäftigen, weil es dazu keiner wissenschaftlichen Vorbildung, sondern nur der rein sinnlichen Combination von Erscheinungen bedarf, welche gewisse Krankheiten mit den Wirkungen gewisser Arzneien gemein haben sollen. Ohne hier bei dem streng gerechten Tadel zu verweilen, welchen die Homöopathie durch die geflissentliche Verachtung aller Wissenschaften und jedes philosophischen Verstandesgebrauchs im vollen Maaße auf sich gezogen hat, begnüge ich mich mit der Bemerkung, daß richtige diätetische Anordnungen in Krankheiten nur von einem Arzte getroffen werden können, welcher ihre gründliche Kenntniß sich durch

Digitized by Google

ein sorgfältiges Studium aller zur Heilkunde wesentlich gehörigen Wissenschaften erworben hat, daß jeder Unkundige hierbei in die gröbsten Irrthümer verfallen, und dadurch unendlichen Schaden anstiften wird, und daß es ja keineswegs meine Absicht sein kann, die durch tausendfältige Erfahrungen bewährten künstlichen Heilmaaßregeln zu verbannen, oder auch nur um einen Theil ihres wohlbegründeten Rufs zu bringen. Soll aber die Diätetik ihre volle Bedeutung in der Heilkunde erlangen, so müssen die Kranken in dieser Beziehung dem Arzte bereitwillig entgegenkommen, und nicht zu ihrem größten Nachtheil ihm immerfort die Hände binden, wenn er ihnen einen Lebensplan vorzeichnet, welcher ihnen freilich manche Opfer und Entbehrungen auferlegt, dafür aber auch ihre Hoffnung auf Genesung allein auf dauerhafter Grundlage befestigen kann.

Wir sind hier unmerklich auf einem Standpunkte angelangt, von welchem aus sich uns eine weite Aussicht in die Zukunft eröffnet. Unsre aus dem blinden Autoritätsglauben zum freien Selbstbewußtsein erwachte Zeit fordert strenge Rechenschaft von Allen, deren gewissenhafter Pflege irgend eine große Angelegenheit des Menschengeschlechts anvertraut ist. Ein großer Gerichtshof der Kritik hat sich aufgethan, welche vor ihr Tribunal alle übrigen Facultäten zur Verantwortung über ihre bisherigen Leistungen zieht, und der Markt des Lebens hallt wieder von dem Streite der Partheien, welche die religiösen, sittlichen, rechtlichen, politischen und socialen Angelegenheiten jener Kritik entweder unterordnen oder entreißen wollen. Jede aufgeklärte Intelligenz trägt das deutliche Bewußtsein der Vernunftprincipien als die alleinige Grundlage aller Wissenschaften in sich, und fordert daher mit dem entschiedensten Nachdruck, daß diese Principien in allen jenen Angelegenheiten zur organischen Entwickelung kommen, und sie dadurch eigentlich erst construiren oder constituiren sollen. Wie sehr auch die Gegenparthei sich bestreben mag, den blinden Autoritätsglauben als das allein selig machende Evangelium wieder in Aufnahme zu bringen; die Geschichte hat über seine Ergebnisse das Todesurtheil gesprochen, und was die Gewalt der Zeit zu Grabe getragen hat, ruft keine äußere Macht wieder ins Leben zurück.

Digitized by Google

Dieser kritische Sturm hat auch die medizinische Facultät erreicht, welche bisher in den Nebel eines undurchdringlichen Geheimnisses verhüllt, den Laien jeden prüfenden Blick in ihr Inneres unmöglich macht; man will diesen Nebel zerstreuen, das Licht der Vernunftkritik in jene dunklen Geheimnisse werfen, deren wahre Bedeutung durch die im Schooße der Facultät ausgebrochenen Zwistigkeiten sehr verdächtig geworden ist. Man will Gesundheit und Leben als die kostbarsten Erdengüter, an welche alle übrigen Interessen gebunden sind, nicht mehr der Obhut von Männern unbedingt anvertrauen, welche sich bisher jeder öffentlichen Rechenschaft über ihre Handlungen zu entziehen wußten, indem man es als Grundsatz aufstellt, daß die Heilkunde keinen Anspruch auf Fortdauer habe, wenn sie sich nicht vor der Vernunftkritik rechtfertigen könne, welches ihr leicht werden müsse, wenn sie eine vernunftgemäße Wissenschaft zur Grundlage habe. Dies ist der wesentliche Inhalt zahlloser heftiger Angriffe, welche von allen Seiten her in den neuesten Zeitschriften gegen die Medizin gerichtet worden sind.

Die Aerzte würden dem auf sie geworfenen Verdachte den stärksten Vorschub leisten, wenn sie demselben ein hartnäckiges Stillschweigen entgegenstellen, und sich mit der bloßen Ausflucht begnügen wollten, daß der Inhalt der Heilkunde aus zahllosen vereinzelten Thatsachen zusammengesetzt sei, welche sich nicht von dem Standpunkte eines wissenschaftlichen Princips übersehen ließen, sondern welche man sich durch ein lebenslängliches ausschließendes Studium angeeignet haben müsse, um zu einem Urtheil über sie befähigt zu sein. Mit einer solchen, an sich wahren Erklärung konnte man indeß wohl einzelnen Zweiflern und Spöttern entschlüpfen, welche in früheren unkritischen Zeiten gar keinen Anklang fanden; aber jetzt, wo jeder fähige Kopf ein Denker von Profession ist, wo der Streit Aller gegen Alle das Feldgeschrei des Tages abgiebt; jetzt wird die medizinische Facultät schwerlich mehr einen Schlupfwinkel auftreiben können, in welchem sie sich hinter Satzungen gegen jeden Angriff verschanzen könnte. Erwägen wir ernstlich die hieraus sich ergebenden Folgen, so müssen wir gestehen, daß sie leicht auf beiden Seiten verderblich werden können. Das

Digitized by Google

den Aerzten in früherer Zeit geschenkte feste Vertrauen ist dergestalt unterhöhlt, daß sie keine gesicherte Stellung mehr finden, und daher nicht mehr mit Nachdruck auftreten können. Bei jeder ernsten, bedenklichen Wendung der Krankheiten gesellt man ihnen eine Schaar von consultirenden Collegen zu, deren gemeinsame Berathung nur zu oft das Schicksal der polnischen Reichstage oder der Kirchenversammlungen hat; alle Einheit und Consequenz des Heilverfahrens löset sich in ein Heer von Widersprüchen auf, unter denen der Kranke oft zu Grunde geht. In dem Maaße, als das Vertrauen der Kranken zu den einzelnen Aerzten sinkt, welche oft eben so schnell gewechselt werden, wie Domestiken, hört alles eigentliche sittliche Verhältniß beider zu einander als die eigentliche Grundlage aller Heilpflege auf, und an deren Stelle tritt eine bloße Erwerbsthätigkeit, deren Quelle am Ende häufig der Eigennutz ist. Ja zuletzt werden dem Kranken alle wirklichen Aerzte verdächtig, und da seine Noth gebieterisch um Hülfe schreit, so flüchtet er sich zu Quacksalbern, welche gerade jetzt unter zahllosen Gestalten auftreten.

Auf welche Weise soll geholfen und ein fester Vertrag zwischen Kranken und Aerzten wiederhergestellt werden? Beide Theile sind dabei mit ihrer ganzen Existenz betheiligt, und ihr wohlverstandenes Interesse erheischt es dringend, daß sie sich gegenseitig bereitwillig die Hand bieten, um zu einem gemeinsamen Einverständniß zu gelangen. Die Frage muß vor Allem beantwortet werden, welcher von beiden dem anderen zuerst entgegenkommen, die gemeinsamen Verhandlungen einleiten und zum Spruch vorbereiten soll? Die Laien haben bisher freilich aus Ungeduld die Initiative ergriffen, und den Aerzten den Fehdehandschuh hingeworfen, um sie aus ihrer vornehmen Selbstgenügsamkeit herauszuscheuchen. Als erster Anlauf zu einem so schwierigen Unternehmen mag dies ganz recht sein, damit überhaupt nur der Anfang gemacht werde; aber darüber hinaus werden und können die Laien es nicht bringen. Denn es bleiben ihnen nur zwei Mittel zur Erreichung ihres Endzwecks, welche beide gleich unbrauchbar, ja mit den größten Nachtheilen nothwendig verbunden sind. Entweder die Laien wagen sich an eine sachliche Kritik der Heil-

Digitized by Google

kunde, welche, wenn sie zu einigermaßen befriedigenden Ergebnissen führen soll, das angestrengte Studium des ganzen Menschenlebens in Anspruch nimmt, also nur von wirklichen Aerzten unternommen werden kann, wenn sie nicht ganz in ein hohles Prunken mit sophistischen Trugschlüssen ausarten, und dadurch die Verwirrung auf den höchsten Gipfel treiben soll. Oder die Laien sprechen geradezu, wie dies wirklich oft genug geschehen ist, das unbedingte und vollständige Verwerfungsurtheil über die bisherige Heilkunde aus, und rasiren die gesammte medizinische Litteratur, in welcher die Aerzte seit Jahrtausenden einen wirklich höchst ansehnlichen Schatz von geprüften Erfahrungen niedergelegt haben, um mit irgend einem schimmernden Einfall ein ganz neues Heilprincip zu improvisiren, wie man denn in neuerer Zeit niemals weniger verlegen zu sein pflegt, als wenn es gilt, Institutionen von Jahrtausenden zu zerstören, um sie durch funkelnd neue Constitutionen zu ersetzen. Wer die Geschichte der Heilkunde hinreichend kennt, um zu wissen, mit welchen unermeßlichen Opfern an Menschenleben die wirklich bewährten Lehren der Medizin erkauft werden mußten, kann nur schaudern bei dem Gedanken, daß die ganze Blutarbeit wieder von vorn angehen soll, daß alle die zahllosen Irrthümer, welche mit Naturnothwendigkeit aus der Beschränktheit des menschlichen Forschungsgeistes, zumal im Gebiete der Medizin entspringen, von neuem wieder auftauchen, und für Tausende, vielleicht für Millionen ein weites Grab eröffnen sollen, dem erst die Wahrheit aus Schaaren von Leichen erwächst. Man urtheile über die Aerzte so streng, als man es immer vermag; sie verdienen nicht mehr Tadel als die Theologen, Juristen, Philosophen, welche insgesammt den Stein der Weisen auch noch nicht gefunden haben, ja wegen Beschränkung der Denkfreiheit in den Jahrhunderten der geistigen Knechtschaft und Finsterniß nicht finden konnten, deren Irrthümer aber der gewissenhafte Forscher sorgfältig studirt, um gegen diese desto zuverlässiger geschützt zu sein. Die Aerzte können sich wenigstens mit dem Troste beruhigen, daß sie nicht Religionskriege angezettelt, nicht die Erde mit Scheiterhaufen für Ketzer und Zauberer bedeckt, nicht die Gewissen durch Teufelsfurcht der Verzweiflung preisgege-

Digitized by Google

ben, nicht die Entwickelung der Volksfreiheit in die Fesseln des Feudalrechts geschlagen, sondern oft genug muthig gegen die blutdürstigen Phantome der Unvernunft und des Wahnsinns angekämpft, und den Naturforschern treulich beigestanden haben, das Licht der Aufklärung durch objective Wissenschaften zu verbreiten. Es ist hier nicht der Ort, die wirklich außerordentlichen Verdienste der Aerzte ausführlich zu schildern, welche durch die Entdeckung von sicheren Schutzmitteln gegen verheerende Seuchen, durch die Zerstörung mörderischer Vorurtheile, durch die Begründung der medizinischen Polizei, welche wie ein schirmender Genius über das Schicksal der Völker wacht, durch die Rettung zahlloser, dem Tode schon verfallener Kranken es auf eine sonnenklare Weise documentirt haben, daß ihr Wissen reich an segenspendenden Wahrheiten ist, deren Verleugnung ein wahrer Verrath an der Wohlfahrt des ganzen Menschengeschlechts sein würde. Daß mit einem improvisirten Princip die Heilkunde sich nicht a priori construiren lasse, wie man dies oft genug in Zeitschriften inmitten der politischen Discussionen so ganz im Vorbeigehen behauptet, darüber sollte man doch endlich einverstanden sein, da überhaupt keine Erfahrung sich wie ein Bauriß mit der Feder machen, sondern erst durch empirische Erforschung zahlloser höchst complicirter Verhältnisse nach vielfach mißlungenen Versuchen erwerben läßt, in denen man eine durch Wissenschaft und praktische Tüchtigkeit erlangte Geschicklichkeit beweisen muß, wenn man nicht wie Hans Taps in die dunkelsten Geheimnisse des Lebens hineinstolpern, und durch blindes Dareinfahren Alles zu Grunde richten will.

Also die Aerzte sollen den Laien mit offener Rechenschaft über ihre bisherigen Leistungen, über deren Mängel, und über die Aussicht zur Abstellung der letzteren entgegenkommen. Wirklich eine höchst verfängliche Forderung, da es schon den Aerzten so schwer wird, sich gegenseitig zu verständigen, obgleich sie eine große Zahl von anerkannten Wahrheiten als Elemente und Grundlagen ihrer Darstellung und Beweisführung benutzen können, von denen sie bei Verhandlungen mit dem Publikum, welches jene Wahrheiten nicht kennt, keinen Gebrauch machen dürfen. Es ist nun einmal eine Eigenthüm-

Digitized by Google

lichkeit des Lebens, sowohl in geistiger als leiblicher Beziehung, daß der Inbegriff seiner Erscheinungen die Erklärung aus ganz entgegengesetzten Principien möglich macht, welche sich in ein so unerforschliches Dunkel zurückziehen, daß ihr wesentlicher Widerstreit durch alle bisherigen Bemühungen noch nicht ausgeglichen werden konnte. Denn jene Principien sind größtentheils der subjective Ausdruck einer individuellen Denkweise, und weil diese nicht in eine entgegengesetzte verwandelt werden kann, so gelingt es dem consequenten Denker durchaus nicht, von seinem Standpunkte aus sich die speciellen Ansichten der Gegenpartei anzueignen, der die Erscheinungswelt unter ganz anderen Verhältnissen des Fassungsvermögens zur Anschauung kommt. Was also die Aerzte nicht einmal unter sich zu Stande bringen können, wie sollten sie das Laien gegenüber leisten, nämlich sie durch die wissenschaftliche Construction von Begriffen befriedigen können, um dadurch ihr festes Vertrauen zu gewinnen?

Was man daher auch über den Proceß einer sachlichen Kritik der Heilkunde vor dem Publikum sagen mag, welches den freien Einblick in alle religiösen, richterlichen und politischen Verhandlungen verlangt, weil es dabei mit allen seinen Interessen betheiligt ist; so wird erstere doch für immer eine Chimäre bleiben, weil allerdings nach Vernunftprincipien über medizinische Erfahrungen nicht entschieden werden kann. Ob der Rationalismus oder Supernaturalismus die freieste Entwickelung des religiösen Bewußtseins verheiße, ob die Geschworengerichte in die Strafrechtspflege einzuführen seien oder nicht, ob das Zweikammersystem die Garantie der besten Staatsverfassung gebe oder nicht, darüber läßt sich auf eine Weise argumentiren, welche jeder tüchtige Kopf versteht, weil er die Elemente jener Discussionen schon in dem lebendigen Bewußtsein aller geistig-sittlichen Verhältnisse und Interessen mitbringt, und in ihm den Maaßstab für den fremden Gedanken findet. Ob aber die Chinarinde die beste Arznei für die Wechselfieber abgebe, ob die Heilung gefährlicher Entzündungen ohne Aderlässe möglich sei, ob das Nervenfieber seinen Ursprung in einem Leiden des Gehirns oder der Unterleibsorgane finde, ob man unter gewissen Umständen einen zerfleischten Arm oder

Digitized by Google

Fuß amputiren dürfe oder nicht: wer kann darüber aus Vernunftprincipien, oder aus dem Bewußtsein geistig-sittlicher Interessen urtheilen?

Also bis in die sogenannten Geheimnisse der Heilkunde hinein können die Aerzte beim besten Willen die Laien nicht führen, sondern als Element des gegenseitigen Verständnisses läßt sich nur eine Wissenschaft benutzen, welche einer wissenschaftlichen Construction im vollen Sinne fähig, zugleich den sichersten Standpunkt für die Beurtheilung des Geistes der Heilkunde bildet — die Diätetik. In welchem Sinne dieselbe die Grundlage des ganzen Heilgeschäfts ausmachen müsse, bemühte ich mich, oben zu zeigen, und habe ich meine Absicht nicht ganz verfehlt, so kann über die Wahrheit des Ebengesagten kein Zweifel entstehen. — Denn vorausgesetzt, daß die Diätetik eine genügende Anerkennung ihrer das Leben ganz umgestaltenden und beherrschenden Macht gefunden hat, und daß der Laie durch ihre erfolgreiche Anwendung in den Stand gesetzt ist, die Grundgesetze der Organisation in ihrer praktischen Bedeutung zu erkennen; so sind ihm damit auch die Grundelemente der Medizin selbst gegeben, welche ihn wenigstens zu einem allgemeinen Urtheil über die Leistungen des Arztes befähigen, dem er sich dann nicht mehr mit blindem Vertrauen auf Discretion zu ergeben braucht. Ein blindes Vertrauen ist seiner Natur nach immer ein grundloses, und daher von den größten Zufälligkeiten und kleinlichsten Nebenbedingungen abhängig, durch deren geschickte Benutzung mancher mittelmäßige Arzt sich ohne alles innere Verdienst einen großen Ruf erworben hat, während mancher tüchtige Heilkünstler in der Verborgenheit bleibt, weil er die Künste des äußeren Scheins verachtet, oder eben wegen seiner wissenschaftlichen Gediegenheit nicht recht anzuwenden weiß. Dies schreiende Mißverhältniß zwischen dem wahren Talente und seiner äußeren Geltung wird so lange fortdauern, als jeder Maaßstab zu seiner richtigen Beurtheilung fehlt, wie dies bisher immer der Fall war, wo der Laie von dem organischen Triebwerk des Lebens keine Ahnung, geschweige eine Erkenntniß hatte, deshalb die Marktschreierei der Charlatans nicht durchschauen konnte, und Lob oder Tadel nach dem gelegentlichen Erfolge von Curen

Digitized by Google

abmaß, welcher an sich weder für noch wider die Geschicklichkeit des Arztes einen Beweis führen kann. Sobald aber der Laie weiß, worauf es in der Medizin hauptsächlich ankommt, nämlich auf die Entwerfung eines fest geregelten Lebensplans, durch welchen die Mängel und Verkehrtheiten der bisherigen Lebensweise ausgeglichen werden sollen, sobald er sich eine Kenntniß der wesentlichen Beziehungen der Lebenskräfte unter sich und zur Außenwelt durch ein gründliches Studium der Diätetik erworben hat, kann er auch die Grundsätze verstehen, durch welche der Arzt sich bei seinem Handeln leiten läßt. Er wird sich freilich nicht in den Kopf setzen, letzteren einer Controlle bei allen speciellen Verordnungen zu unterwerfen, nicht von ihm Rechenschaft für jedes Recept verlangen; aber er kann sich doch, worauf Alles ankommt, darüber Gewißheit verschaffen, ob er es mit einem gediegenem Heilkünstler, welcher in richtiger Erkenntniß der Autokratie der Natur sich ihr überall unterordnet, und mit umsichtiger Besonnenheit auf dem labyrinthischen Pfade medizinischer Praxis wandelt, oder ob er mit einem Quacksalber zu thun hat, welcher seine Unwissenheit hinter Prahlereien verbirgt, und durch sein tollkühnes Hineinstürmen in das heilige Gesetz des Lebens den Kranken ins Verderben stürzt. Dies ist nach meiner reiflichst geprüften Ueberzeugung der Standpunkt, auf welchem Aerzte und Laien sich gegenseitig verständigen, und dadurch den Grund zu einem wohlbefestigten Vertrauen legen sollen.

Ist man erst über die Wahrheit des Ebengesagten einverstanden, so eröffnet sich uns die Bahn zur Begründung einer ganz neuen Wissenschaft, nämlich zur populären Darstellung der Heilkunde, welche bisher freilich oft versucht, aber jedesmal zum größten Schaden des Publikums gänzlich verunglückt ist. Man braucht nur einige von den zahllosen populären Anweisungen zur Cur der Schleimkrankheiten, der Unterleibsbeschwerden, namentlich der Hämorrhoiden, der Nervenleiden, und überhaupt aller Krankheiten, deren Name gerade einen großen Cours erlangt hat, einer näheren Prüfung zu unterwerfen, um sich zu überzeugen, daß die in ihnen herrschende grenzenlose Confusion der Begriffe recht eigentlich

Digitized by Google

darauf berechnet ist, dem Leser jenen Dünkel einzuflößen, welcher als unvermeidliche Folge jedes Scheinwissens mit dem Leben und seinen kostbarsten Gütern stets ein tollhäusleriſches Spiel getrieben hat. Dieſem mit jedem Tage weiter verbreiteten Unfuge kann nur dadurch ein Ziel geſetzt werden, daß aus den wohlverſtandenen Grundſätzen und Lehren einer naturgemäßen Diätetik eine faßliche Anleitung entwickelt wird, wie der Kranke unter Leitung eines erfahrenen Arztes ſeine geſammte Seelen- und Leibes-Conſtitution durch eine angemeſſene Lebensweiſe ſo ſehr umgeſtalten kann, daß er aus ſeinen bisherigen Gebrechen zu einem neugeſchaffenen Daſein auferſteht, und ſomit ſelbſt Hand an eine verbeſſerte Begründung ſeines Lebens legt. Dazu wird vor Allem erfordert, daß die heilkräftige Macht der Gymnaſtik, einer geregelten Ernährung und Bekleidung, einer wohlberechneten Geiſtes- und Gemüthsthätigkeit in den meiſten Krankheitszuſtänden auf eine einleuchtende Weiſe zur Anſchauung gebracht wird, welches ſchon eine genaue Kenntniß der Diätetik vorausſetzt. Sind erſt Schriften in dieſem Sinne auf eine zweckmäßige Weiſe verfaßt worden, ſo findet darin der Arzt eine außerordentliche Erleichterung für ſeine Praxis, weil er dadurch die Nothwendigkeit ſeines Verfahrens rechtfertigen, und ſich einer Menge von ſpeciellen Vorſchriften überheben kann, welche aus dem Zuſammenhange geriſſen, ihre beſte Bedeutung verlieren.

Wenn aber die populären mediziniſchen Schriften ihren Zuſchnitt nach den wiſſenſchaftlichen Compendien der Heilkunde bekommen, und ſich auf die Beſchreibung von Krankheiten, auf die Angabe von künſtlichen Heilmaaßregeln einlaſſen, ja von einer Menge oft ſinnloſer Recepte ſtrotzen, ungeachtet jede Möglichkeit zu ihrer richtigen Anwendung fehlt, welche nur durch ein tiefes und anhaltendes Quellenſtudium erlangt werden kann; ſo heißt dies eben ſo viel, als dem Blinden Feuer, dem Unerfahrenen ein Schießgewehr, dem Laien ein Gift in die Hand geben, um damit nach Belieben und Willkühr zu ſchalten. Insbeſondere wird durch die lebendige Schilderung von Krankheiten dem Laien ein wahres Krankheitsgift eingeimpft, welches in den zahlloſen Grillen der Hypochondriſten als eine lebendig gebährende Brut zur Erſcheinung

Digitized by Google

kommt. Nur der Arzt, welcher durch das Studium der Anatomie und Physiologie für Betrachtungen solcher Art wissenschaftlich vorbereitet ist, kann solche Krankheitsbilder mit kalter Reflexion sich aneignen, da sie sich für ihn zu concreten Begriffen gestalten, und ihm in ihren ursachlichen Verhältnissen deutlich werden; aber der Laie erblickt in ihnen geradezu Gespenster, mit denen seine träumende Phantasie ihn aus jedem freien und besonnenen Verstandesgebrauch herausscheucht, und ihn in die endlose Plage finsterer Grübeleien verbannt, in denen er das Mark seines Lebens aufzehrt.

Digitized by Google

Erſter Abſchnitt.

Pſychologiſche Principien der Diätetik.

§. 6.

Vorerinnerungen.

Jedes wiſſenſchaftliche Unternehmen kann nur einen gedeihlichen Fortgang finden, wenn man einen richtigen Ausgangspunkt wählt, von welchem aus man das Ziel der Forſchung deutlich anſchauen und den kürzeſten und ſicherſten Weg dahin finden kann, widrigenfalls alles Bemühen nur gar zu leicht in ein blindes Herumtappen aufs Gerathewohl ausartet, bei welchem man eher alles Andere, als das Geſuchte findet. Wenn es alſo unſere Aufgabe iſt, ein Syſtem von Regeln für die Cultur des Lebens aufzuſtellen, wodurch der Begriff einer vollkommenen Geſundheit in dem zu Anfange dieſer Schrift bezeichneten Sinne möglichſt verwirklicht werden kann; ſo liegt es uns vor Allem ob, die wiſſenſchaftlichen Principien aufzudecken, aus denen jene Regeln als ihr natürlicher Ausfluß abgeleitet werden müſſen, damit nicht das ganze Unternehmen als eine Chimäre erſcheine, mit welcher nur Thoren ſich beſchäftigen können.

Denn faſſen wir jene Aufgabe ſcharf ins Auge, ſo begreift ſie nichts Geringeres in ſich, als eine völlige Wiedergeburt des Menſchengeſchlechts, wodurch es möglich würde, nicht nur die meiſten Krankheiten für immer von der Erde zu verbannen, ſondern auch dem körperlichen Leben eine Fülle, Energie und conſequente Beharrlichkeit der Entwickelung zu verleihen, wodurch es befähigt wird, ein zuverläſſiger Träger

Digitized by Google

der höchsten Leistungen der geistigen und sittlichen Kräfte zu werden. Sehr leicht begreift es sich, daß eine solche Aufgabe nicht mit diminutiven Regelchen über Essen und Trinken, Schlafen und Wachen, Studiren und Spazieren gelöset werden kann, sondern daß es sich um eine völlige Umgestaltung des Lebens bis in seine tiefsten Grundlagen handelt, welche eben aus ihrer durch zahllose Verstöße gegen das Naturgesetz verschobenen Construction in die ursprüngliche Verfassung zurückversetzt werden sollen. Es ist hier, wie überall, der aus dem Denkgesetz der Causalität unmittelbar sich ergebende Grundsatz gültig, daß die Ursache der Wirkung durchaus angemessen sein muß, daß man also, um die größten Erfolge hervorzubringen, nicht die kleinlichsten Mittelchen anwenden darf, wenn man sich nicht im höchsten Grade lächerlich machen will.

Wo finden wir nun den mächtigen Hebel, welchen wir in der Diätetik in Anwendung setzen müssen, um alle die Fesseln zu sprengen, in denen bisher die Kräfte des Menschengeschlechts gefangen und dadurch in ihrer freien Entwickelung gehindert waren? Wo liegt die unerschöpfliche Quelle von jugendfrischem Leben unter dem Schutt von tausendjährigen Vorurtheilen verborgen, welche wir erst hinwegräumen müssen, damit aus jener ein Strom sich ergieße, dessen unermeßliche Fülle sich eben so wenig vorherberechnen, oder auch nur ahnen läßt, wie die Erfolge, welche die Zukunft mit der durch die neueste Wissenschaft errungenen Herrschaft des Geistes über die Naturkräfte hervorbringen wird? Dieser Frage müssen wir zuvörderst einen Sinn abzugewinnen suchen, ehe wir zu irgend einer anderen Betrachtung gelangen können.

Unsre Aufgabe ist es also, durch ein gründliches Studium der Menschennatur die Operation kennen zu lernen, durch welche ein Maximum an Lebenskraft erzeugt werden kann, wodurch wir zugleich das höchste Ziel unsrer Wünsche erreichen; denn wer Kraft besitzt, der hat eben Alles, wer keine besitzt, dem fehlt Alles. Hierdurch wird uns schon die Möglichkeit der Auflösung jener Aufgabe angedeutet, da Jeder aus täglicher Erfahrung es weiß, daß es nur Ein Mittel für die Cultur der Kräfte giebt, nämlich

Digitized by Google

ihre methodische, stufenweise fortschreitende Uebung, durch welche sie allmählig auf den ihnen erreichbaren höchsten Gipfel der Entwickelung geführt werden. In diesem Sinne hat Milo von Kroton auf seine Weise das wesentliche Problem der Diätetik vollkommen begriffen; er sah es ein, daß eine herkulische Kraft nicht auf einmal, sondern nur durch eine progressive Uebung der Glieder zu gewinnen sei. Deshalb lud er täglich ein Kalb auf seine Schultern, trug es eine gewisse Strecke fort, und da mit der zunehmenden Größe und Schwere des Kalbes auch seine eigenen Kräfte wachsen mußten, so brachte er es endlich so weit, daß er vor den Augen der in Olympia versammelten Griechen den ausgewachsenen Stier auf seinen löwenstarken Nacken legen, und ihn mit Leichtigkeit und freiem Anstande forttragen konnte. Dies ist mit wenigen Worten das anschauliche Bild des Verfahrens, welches die Diätetik einzuschlagen, und dem sie nur eine wissenschaftliche Ausbildung nach allen Richtungen hin zu geben hat, da wir nicht Athleten, d. h. Fleischmassen ohne Geist, sondern Menschen im ganzen, vollen Sinne des Worts werden wollen. Schon hieraus erhellt es, daß die bisherige Diätetik ihr Ziel gänzlich verfehlte, weil sie nicht eine methodische Cultur der Kräfte, sondern nur eine spielende Anregung derselben durch die Einflüsse der äußeren Natur bezweckte, womit an und für sich gar Nichts gewonnen ist, da der Mensch auch nicht ein Minimum an Kraft von außen her empfangen, sondern sie nur schlechthin in sich selbst erzeugen kann, wobei ihm allerdings ein angemessenes Verhältniß seines Lebens zur Außenwelt durchaus nothwendig ist.

Also Steigerung der Kräfte durch methodisch fortschreitende Uebung zu einem Maximum ihrer Lebendigkeit, Energie und Ausdauer ist unser Zweck. Da nun Kraft nichts Anderes ist, als der in die wirkliche Erscheinung überströmende Erguß eines schöpferischen Princips; so entsteht die Frage: wie haben wir es anzufangen, jenes Princip zum reichlichsten Erguß von Kräften zu bestimmen? Hier scheint uns mit einem Male der Faden wieder zu entschlüpfen, da wir jenes Princip schlechthin gar nicht kennen, und seine speculative Definition in einer praktischen Wissenschaft schwerlich von

Digitized by Google

Nutzen sein kann. Aus dieser Verlegenheit hilft uns jedoch das Licht der neueren Physiologie, welches schon im Anfange des vorigen Jahrhunderts von Stahl angezündet, aber von seinen Zeitgenossen unter den Scheffel gestellt wurde, bis endlich tiefe Denker, Burdach an der Spitze, jenes Licht zu dem Mittelpunkte der Physiologie machten, welche in ihm erst zum hellen Bewußtsein gekommen ist. Dies Licht ist nun kein anderes, als der Begriff, daß das Lebensprincip als schöpferische Macht die leibliche Organisation durch Zusammensetzung von Stoffen der äußeren Natur erzeugt, durch steten Wechsel dieser Stoffe in einem ununterbrochenen Flusse der Thätigkeit erhält, und nachdem es die Organisation auf eine gewisse Stufe der Entwickelung geführt hat, durch sie als Seele in dem Inbegriff von Kraftäußerungen des Geistes und Gemüths zum Selbstbewußtsein kommt. Das Leben ist also die Verwirklichung der in seinem Princip als Naturgesetz enthaltenen Idee, welche nach zwei Richtungen, einer geistigen und körperlichen, zur Darstellung gelangt, also zwei Systeme von Erscheinungen bildet, welche zwar für die sinnliche Anschauung als ganz verschieden, ja entgegengesetzt auftreten, aber in ihrem organischen Zusammenhange zu einer so vollkommenen Harmonie übereinstimmen, daß sie nur im innigsten Bunde mit einander gedeihen können, außerdem aber nothwendig sich gegenseitig hemmen, stören, ja vernichten müssen, wodurch dann das schöpferische Princip von seinem Leibe losgerissen wird, und letzteres der zerstörenden Macht der äußeren Natur anheimfällt.

Hieraus folgt nun schon von selbst, daß die Cultur der Kräfte nur im Sinne der ebengedachten Harmonie zu Stande gebracht werden kann, und daß wir an letzterer den untrüglichen Maaßstab haben, mit dessen Hülfe wir prüfen können, ob jene Cultur ihr Ziel erreicht hat. Denn ein großer Geist in einem gebrechlichen Körper, oder ein athletischer Körper mit einer beschränkten Intelligenz und einem schwachen Charakter ist ein Widerspruch in der praktischen Darstellung der Lebensidee, welcher früher oder später mit Selbstzerstörung enden muß. Somit rücken wir nun allerdings unserm Ziel immer näher; aber es fehlt uns doch noch die Einheit des Begriffs,

Digitized by Google

mit welcher sich die diätetischen Regeln zu einem System verknüpfen lassen. Denn wie innig auch Seele und Leib als verschiedene Gestaltungen eines identischen Princips zu einer höheren Einheit verschmolzen sein mögen; so spaltet sich doch die Diätetik in zwei keineswegs ganz congruente Hälften, in die Pflege der Seele und des Leibes, welche, wenn sie auch ein organisches Ganzes bilden, sich dessen ungeachtet wesentlich verschiedener Mittel bedienen, da unstreitig ganz andere Regeln für die Cultur der Vernunft, als für die der Verdauung, des Athemholens u. s. w. erfordert werden. Wollten wir nun dadurch das Problem der Diätetik lösen, daß wir die uns bekannt gewordenen Kräfte des geistigen und körperlichen Lebens nach einer gewissen Reihefolge, oder auch gleichzeitig in Uebung setzten, so würden wir unstreitig unsre Aufgabe in eine zahllose Menge von Theilen zersplittern, denen es als solchen durchaus an einem Princip ihrer Uebereinstimmung fehlen müßte, weil sich hierbei auch nicht im Entferntesten einsehen ließe, wie weit man jede Kraft entwickeln müsse, um sie nicht über die Grenzen der Uebereinstimmung mit dem Ganzen hinauszuführen, und dadurch unsre Absicht schlechthin zu vereiteln. Nicht nur fehlt uns jeder Maaßstab für ein solches Urtheil, sondern wir würden uns auch in die bisherigen endlosen Streitigkeiten über die Zahl und Art der geistigen und körperlichen Kräfte verlieren, wovon das Ende noch gar nicht abzusehen ist.

Da die Diätetik aus den beiden wesentlich verschiedenen Elementen der Geistes- und Leibespflege zusammengesetzt ist, so muß uns dies schon zu der Frage veranlassen, in welcher von beiden ihre eigentliche Grundbedingung, das Princip oder Gesetz ihrer Regeln enthalten sein werde, da es unmöglich in beiden zugleich vorkommen kann. Oder mit anderen Worten, da das Leben in zwei Erscheinungsreihen, einer geistigen und leiblichen sich verwirklicht, welche von beiden soll den Grundgedanken ihres gemeinsamen Verhältnisses abgeben, den Charakter dieses Verhältnisses zur bestimmten Form ausprägen; also wo, im Geiste oder im Körper, steckt die innerste und letzte Triebfeder, welche das Ganze in Bewegung setzt, und daher vor Allem in das hellste Licht der Betrachtung gestellt

Digitized by Google

werden muß, wenn wir erfahren sollen, an welchem Ende wir unsre Aufgabe zuerst ergreifen müssen?

Auf den ersten Anblick scheint hier dem Körper der Vorrang zu gebühren, denn er ist dem Gesetz der äußeren Natur unterthan, und im realen Zusammenhange mit derselben stellt er die objective Grundlage dar, auf welcher das geistige Leben erst in weit späterer Zeit, nachdem die leibliche Organisation schon längst zur Ausbildung gelangt ist, zur Entwickelung kommen kann. Es scheint hier also eine Summe von nothwendigen Naturbedingungen zusammenzutreten, welche von der Seele unabhängig, ursprünglich gegeben sein, also allen späteren Zuständen vorweg festgestellt sein müssen, ehe eine weit später eingreifende Geistescultur auch nur möglich wird. Letztere tritt hier also fast nur als ein Accessorium unter besonders günstigen Bedingungen auf, da eine Diätetik, welche nicht blos für ausgezeichnete Denker, sondern für das ganze Menschengeschlecht berechnet sein soll, doch wohl kaum die Ansprüche machen kann, welche fast nur von einem gelehrten Verstandesgebrauch eingesehen und erfüllt werden können. Aber auch dadurch scheint sich die Initiative der körperlichen Pflege als Princip der Diätetik zu legitimiren, daß erstere die Organisation unmittelbar zu jener Lebensfülle aufschließt, in welcher der ganze Reichthum der geistig-sittlichen Kräfte am leichtesten zur Erscheinung gelangt. Denn sehen wir, wie die Gymnastik dem Mosisstabe vergleichbar ist, dessen Schlag dem Felsen eine unversiegliche Quelle entlockte, weil auch jene den Leib mit einer ungeahnten Fülle und Macht der Kräfte ausstattet, in deren Bewußtsein der Geist zu jedem hochherzigen Streben sich angetrieben fühlt, welches im gebrechlichen Körper nur allzu leicht ermattet; so kann man sich kaum der Voraussetzung erwehren, daß die Gymnastik der eigentliche Mittelpunkt der gesammten Diätetik sei, wie sie es auch für ihren leiblichen Theil wirklich ist, da sie das Maaß der körperlichen Kräfte allein zur höchsten Summe hinaufzutreiben vermag.

Und dennoch würde die Zusammenstellung aller dieser an sich richtigen Sätze uns nur zu Trugschlüssen verleiten. Denn die Gymnastik, obgleich der Schlußstein in dem System der Leibes-

Digitized by Google

pflege, auf welche alle anderen Regeln sich beziehen müssen, die Gymnastik spricht so wenig das Princip der Diätetik aus, daß sie als solches die eigentliche Aufgabe derselben gänzlich verfehlen und zerstören würde. Soll nämlich die Gymnastik diese Aufgabe in dem von uns bezeichneten Sinne erfüllen, so müßte sie ein Maximum an Muskelstärke als das Endziel aller diätetischen Bestrebungen aufstellen, weil sie ja eben die größte Summe von Kräften herbeischaffen soll. Da wären wir also mit allen unseren Zurüstungen richtig an dem Punkte angekommen, wo die Römer sich befanden, als sie ihre Sklaven durch eine wahre böotische Dressur zu athletischen Gladiatoren erzogen, welche uns Galen und Andere als äußerst dumm und roh schildern, wie sie es denn auch wohl nicht anders sein konnten, weil alle Lebensthätigkeit und Nahrung von dem Fleische absorbirt wurde, um dessen Masse zu dem Gewichte eines andalusischen Kampfstiers anzuschwellen. Daß nicht einmal in leiblicher Beziehung eine solche athletische Erziehung den Zweck der Diätetik erfüllen, nämlich eine dauerhaft kräftige Gesundheit bewirken könne, sprach schon Hippokrates in einem berühmten Aphorismus (Sect. 1. Nr. 3) aus: die durch Körperübungen erlangte gute Körperbeschaffenheit ist gefährlich, wenn sie den höchsten Grad erreicht hat; denn auf diesem kann sie nicht stehen bleiben und ruhen. Da sie aber in der Ruhe nicht verharrt, und nicht noch besser werden kann, so verschlimmert sie sich. Galen, welcher lange Zeit hindurch der Arzt von Gladiatoren gewesen war, und deshalb aus reicher Erfahrung hierüber am besten urtheilen konnte, begleitet diesen Aphorismus mit einem ausführlichen Commentar, in welchem er es ausdrücklich hervorhebt, daß die Athleten zur Erlangung der größtmöglichen Leibesstärke eine enorme Menge von Speisen (besonders von Schweinefleisch) genießen mußten, und daher mit Blut überfüllt wurden. Deshalb schwebten sie stets in großer Gefahr, im Blute gleichsam zu ersticken, oder durch Berstung der Blutgefäße unmittelbar zu Grunde zu gehen, daher sie denn auch häufig eines plötzlichen Todes starben. Eben so bestätigt er aus richtiger Naturanschauung den obigen Ausspruch

Digitized by Google

des Hippokrates, daß es nicht möglich sei, das Leben auf der äußersten Stufe der physischen Kraftfülle gleichsam schwebend zu erhalten, und daß die in seiner Entwickelung nothwendig auf einander folgenden Schwankungen von Ebbe und Fluth der Thätigkeit für alle athletischen Constitutionen höchst verderblich sein müssen, weil sie bei letzteren in Extreme ausarten, welche mit dem geregelten Lebensgange nicht vereinbar sind.

So tritt uns denn schon die Nothwendigkeit einer Unterordnung des leiblichen Lebens unter das geistige auch in diätetischer Beziehung auf das Bestimmteste entgegen, zumal wenn wir erwägen, daß alle Athleten ihre riesenhaften Anstrengungen nur einen Theil des Tages hindurch fortsetzen konnten, und außerdem plumpe Klötze waren, welche fast aller menschlichen Bildung ermangelnd nur ein Gegenstand des Mitleids und der Verachtung sein konnten. Ich würde bei diesen Betrachtungen nicht so lange verweilen, wenn es nicht durch sie in das hellste Licht sich stellen ließe, daß die Leibespflege nicht das regulative Princip der Diätetik enthalten kann, und daß wir daher Letzteres durchaus in der Geistespflege aufsuchen müssen. Letztere soll also die unversiegliche Quelle von ewig frischer Jugendkraft eröffnen, welche den Körper durchströmend sein Leben nach allen Seiten hin zur höchsten Thätigkeit anfacht und ihm dadurch jene Vollkommenheit verleiht, wodurch es nicht nur zum brauchbarsten Werkzeug für die Erreichung aller geistigen Zwecke, sondern auch jener Beweglichkeit, Fülle, Energie und Dauerhaftigkeit theilhaftig wird, welche Zeugniß ablegen, daß es mit dem Grundgesetz seiner Natur in die innigste Uebereinstimmung getreten ist.

Es liegt uns nun ob, dem geistig-sittlichen Leben eine Seite der Betrachtung abzugewinnen, welche es uns deutlich macht, wie in ihm die innerste Triebfeder aller Kräfte enthalten ist, welche die Diätetik dergestalt ins Spiel setzen muß, daß sie alle ihre Zwecke damit erreicht.

Digitized by Google

§. 7.

Grundanschauung des Seelenlebens.

Die Wissenschaft erreicht ihr höchstes Ziel, wenn sie an ihrem Gegenstande den Urbegriff seines Wesens auffindet, und mit Hülfe desselben alle seine Erscheinungen, Zustände und Verhältnisse nach gesetzlichen Bestimmungen in einen organischen Zusammenhang bringen kann. Oder mit anderen Worten, Wissenschaft ist das Bewußtsein des nothwendigen Ursprungs der Dinge aus ihrem Princip, wodurch wir in den Stand gesetzt werden, uns über jedes Entwickelungsglied in seiner gesetzlichen Verbindung mit dem Ganzen Rechenschaft zu geben. Zu allen Zeiten hat man an die Wissenschaft Forderungen gestellt, welche mit den eben ausgesprochenen Bestimmungen übereinkommen; nur wurde fast immer ein falscher Weg eingeschlagen, in sofern man das Princip der Dinge auf speculativem Wege a priori durch Divination errathen wollte, anstatt dasselbe aus objectiver Anschauung abzuleiten. Ohne mich bei den Bestrebungen der kritischen Philosophie aufzuhalten, mit welchen Aristoteles, Baco und Kant jeden objectlosen Dogmatismus bekämpften, erinnere ich nur daran, daß es Göthe vorbehalten blieb, die strenge Formel aufzufinden, an welche als höchstes Gesetz alle wissenschaftliche Forschung sich binden muß. Denn indem er es aussprach, daß man das Urphänomen eines Dinges aufsuchen müsse, brachte er es zur deutlichen Erkenntniß, daß die ganze Eigenthümlichkeit eines Dinges sich in irgend einer Erscheinung so vollständig ausprage, daß man letztere als den charakteristischen Typus seines Wesens nur festzuhalten, und als Erklärungsprincip für seine ganze objective Darstellung oder Erscheinungsweise zu benutzen brauche, um Alles in völliger Uebereinstimmung, und somit jeden Zweifel und Widerspruch gelöset zu finden.

Welches ist nun das Urphänomen der Seele, welches uns ihr innerstes Wesen, den Grundbegriff ihrer Erscheinungen, Zustände und Verhältnisse zur unmittelbaren Erkenntniß bringt, und dadurch die Entdeckung des Princips der Diätetik möglich macht? Wir müssen dasselbe im inneren Selbstbewußtsein

Digitized by Google

mit voller Deutlichkeit ausgesprochen finden, wenn überhaupt dies Bewußtsein als unmittelbarer Reflex der Seelennatur die Urquelle ihrer Erkenntniß abgeben soll. Es ist dies Urphänomen der Seele — das Streben nach dem Unendlichen, durch dessen Befriedigung der Mensch allein zu seiner vollständigen Entwickelung gelangen kann, um den unerschöpflichen Reichthum an Kräften, welchen die Natur in ihn gelegt hat, zur thätigen Darstellung zu bringen. Daß nämlich Entwickelung das Urphänomen des Naturwirkens ist, davon überzeugt uns die Betrachtung einer jeden Erscheinung, in welcher irgend eine Kraft zur vollständigen Aeußerung zu kommen strebt, daher sie nicht eher ihr Wirken einstellt, als bis sie den ganzen Inhalt ihres Vermögens an den Tag gebracht hat. Von den Krystallen, als den primitiven Formen der schaffenden Thätigkeit, schreitet die Entwickelungskraft des Lebens in den Reihen der Pflanzen und Thiere zu höherer Vollkommenheit fort, indem der ihr entquellende Fluß der Erscheinungen in einem immer mächtigeren Strome sich ergießt, so daß an sinnlicher Fülle der Kraft viele Thiere den Menschen selbst noch übertreffen. Aber nur er allein durchbricht die Schranken der Endlichkeit, in welchen alle übrige Lebensentwickelung eingeschlossen ist; denn in der Idee wird er sich seiner göttlichen Abstammung bewußt, mit ihr spricht er es aus, daß er nach dem Ebenbilde Gottes geschaffen, und daher für eine Entwickelung bestimmt ist, welche in der Ewigkeit den Ausdruck und das Maaß ihrer Unendlichkeit findet.

Es ist das höchste Ziel der historischen Forschung, in den Epochen der Weltgeschichte jenes Streben des Menschen nach dem Unendlichen, freilich unter einer oft fast unerkennbaren Gestalt nachzuweisen, und dadurch die objective Gültigkeit desselben darzuthun. Nur in sofern eine Idee sich als das schöpferische Princip von wirklichen Thatsachen, als das herrschende Gesetz von Verhältnissen beurkundet hat, welche allererst durch sie begründet worden sind, kann sie auf eine unbedingte Anerkennung ihrer in der Menschennatur gegründeten Nothwendigkeit Anspruch machen, dagegen sie außerdem gar keine Bürgschaft ihrer Wahrheit geben kann. Als Erzeugniß des speculativen Denkens trägt freilich jede Idee den über-

Digitized by Google

schwenglichen Charakter der Vernunftthätigkeit an sich, welche von der Beschränktheit empirischer Vorstellungen zum freien Selbstbewußtsein sich aufschwingend, aus letzterem die zuversichtliche Ueberzeugung von der inneren Nothwendigkeit ihrer Aussprüche schöpft. Wer irgend einmal durch die Speculation zu einem System rationaler Begriffe in ihrer Abstammung aus einer Idee gelangt ist, zählt die an ihm selbst gemachte Erfahrung von dem begeisterten Aufschwunge seiner Intelligenz, welche sich in jener Idee zu der großartigsten und edelsten Weltanschauung verklärt, zu seinen herrlichsten Erlebnissen, in welchen ihm der eigentliche Sinn und Zweck seines Daseins aufgeschlossen vor Augen liegt. Wie hoch indeß der subjective Gewinn aus dem Bewußtsein selbstgedachter Ideen unstreitig angeschlagen werden muß; so ist doch objectiv damit noch nicht viel gewonnen, weil die Ideen in jedem Kopfe nach der Eigenthümlichkeit desselben sich so verschieden gestalten, daß eben daraus der Widerstreit aller Philosophie, zu deren Friedensschluß sich dermalen noch gar keine Aussicht zeigt, erklärt werden muß. Wenn aber die Idee mit glücklichem Erfolge in die äußere Wirklichkeit eingreift, und die ihr entgegentretenden Hindernisse siegreich bekämpft, dann hat sie durch ihren thatkräftigen Charakter ihre reale Wahrheit erwiesen; denn Naturverhältnisse gehorchen nur wirklich vorhandenen Kräften, niemals einem leeren Gedankendinge, welches in flüchtigen Worten spurlos verhallt.

In diesem Sinne kann daher hier nicht wohl der Beweis geführt werden, daß das Streben nach dem Unendlichen den eigentlichen Grundcharakter der Menschennatur bilde, da derselbe nicht in metaphysischen Begriffen, sondern in den Thatsachen der Weltgeschichte seine Grundlage finden muß. Wir wollen uns hier nicht durch die oft genug vernommenen Argumentationen irre machen lassen, daß die Weltgeschichte gerade das entgegengesetzte Ergebniß liefere, daß nämlich das Menschengeschlecht, anstatt sich immer mehr von Vernunftideen beherrschen und durchdringen zu lassen, jedesmal um so tiefer in die engste Beschränktheit der materiellen Realität zurückstürze, je kühneren Aufschwung zur geistig-sittlichen Freiheit es genommen habe. Zu allen Zeiten haben skeptische

Digitized by Google

Geister, Voltaire an der Spitze, mit beißender Satyre die Ideen gegeißelt, deren mephistopheliſche Verhöhnung doch in letzter Bedeutung nur der Ausbruch der Verzweiflung war, ſie nur im Traum, nicht in der Wirklichkeit finden zu können, welches doch ein deutliches Bewußtſein ihrer inneren Nothwendigkeit vorausſetzt; daher es den Spöttern auch niemals gelungen iſt, die mit jedem Geſchlecht neugeborene Ueberzeugung von ſeiner höheren Abſtammung zu vertilgen. Am wenigſten gelingt ihnen dies bei den Völkern der Gegenwart, welche ſich die Gewißheit ihrer höheren Beſtimmung nicht rauben, den Muth zur Erfüllung derſelben nicht durch Sophiſtereien brechen laſſen. Denn der Wille, welcher nur mit höchſter Energie ſein Ziel erreichen kann, muß entſchloſſen jeden Zweifel, jeden inneren Widerſpruch wie ein lähmendes, tödtliches Gift zurückſtoßen. Ich darf daher zu meinen Zeitgenoſſen mit der feſtbegründeten Ueberzeugung reden, daß ſie dieſer geſammten Darſtellung den rechten Sinn unterlegen werden, weil dieſer eben auch der ihrige iſt, welches Vertrauen in einer früheren Zeit größtentheils eine Täuſchung geweſen wäre. Es wird dermalen auch nicht eine einzige Verhandlung über die ſocialen Lebensfragen gepflogen, bei welcher man nicht von der Forderung ausginge, daß dieſelben im Sinne ihrer urſprünglichen Idee beantwortet werden ſollen, daß alſo die laut gewordenen Bedürfniſſe des Selbſtbewußtſeins nicht durch eine kümmerliche Abfindung für eine Zeit lang beſchwichtigt, ſondern durch die Geſtaltung aller Verhältniſſe nach dem Begriff der Vollkommenheit vollſtändig befriedigt werden ſollen. Hierin liegt aber ſchon die unbedingte Anerkennung des nothwendigen Strebens nach dem Unendlichen ausgeſprochen, welches den gemeinſamen Charakter aller conſtituirenden ſocialen Ideen der Freiheit, Wahrheit, Gerechtigkeit, Liebe und Frömmigkeit ausmacht.

Bei näherer Betrachtung ergiebt es ſich, daß es dem Menſchen durch die eigenthümliche Einrichtung ſeiner Natur außerordentlich ſchwer gemacht wird, zu einer vollſtändigen und harmoniſchen Entwickelung derſelben zu gelangen. Er iſt in allen Theilen ſeines Weſens ſo durchaus nach dem Grundcharakter ſeines Strebens nach dem Unendlichen geſchaffen,

Digitized by Google

daß er eben hierin das größte Hinderniß findet, mit sich selbst in Uebereinstimmung zu kommen. Denn alle Neigungen, welche die eigentlichen Triebfedern seiner Thatkraft ausmachen, und gewissermaßen die verschiedenen Organe seines Gemüths bilden, stehen niemals im Gleichgewichte, sondern bei jedem Individuum herrschen eine oder mehrere dergestalt vor, daß sie nur mit Mühe daran verhindert werden können, in Leidenschaften auszuarten, durch welche jede freie Entwickelung geradezu unmöglich gemacht wird, und das Streben nach dem Unendlichen einen negativen, retrograden Charakter annimmt. Jede in Leidenschaft ausgeartete Neigung giebt eben dadurch das ihr angestammte Prädicat eines unendlichen Strebens auf das Deutlichste zu erkennen, weil keine Leidenschaft jemals einen Abschluß findet, da jede zeitweilige Befriedigung nur ihre Unersättlichkeit steigert, bis zuletzt alle Verhältnisse und Bedingungen des Seelenlebens unmöglich geworden sind. Denn indem jede Leidenschaft die ihr entgegenstrebenden Neigungen zu unterdrücken trachtet, indem sie alle ihr hinderlichen Gefühle erstickt, den Geist nothwendig in ein Chaos von Widersprüchen verstrickt, und zuletzt zu jedem richtigen Denken unfähig macht, arbeitet sie unmittelbar auf eine Zerrüttung der innersten Seelenverfassung hin, und anstatt der höchsten Lebensfülle, welche sie an dem chimärischen Ziel ihrer Begierden zu finden hoffte, erfährt sie dadurch das Schicksal des Ikarus, den tödtlichen Sturz eines thörichten, die Grenzen der Möglichkeit überfliegenden Dranges. Dies ist so wahr, daß nicht blos die selbstsüchtigen Leidenschaften des Hochmuths, der Herrsch- und Habsucht, der Wollust, eine vollständige Verödung des Bewußtseins nach Zerstörung aller geistig-sittlichen Verhältnisse zur nothwendigen Folge haben, und dadurch jene entsetzliche Blasirtheit, das sterbende Bewußtsein eines zu Tode gehetzten Gemüths erzeugen; sondern daß selbst die edleren Leidenschaften eines für alles Edle, Gute und Schöne schwärmenden Enthusiasmus jedesmal mit dem verzweifelnden Bewußtsein enden, daß die Verabschiedung der Besonnenheit eine gegenseitige Zerstörung zügellos aufgeregter Kräfte zur nothwendigen Folge hat. Da nun die Leidenschaften einen Krieg Aller gegen Alle entflammen, in welchem zahllose Strei-

Digitized by Google

ter nach erschöpften Kräften fallen müssen; so begreift es sich leicht, welch ein unermeßliches Werk der Abschluß des Friedens im Menschengeschlechte sein muß, welchen das Bewußtsein der Idee zu Stande bringen soll, und welcher erst gelingen kann, wenn an ihm nicht einsame Denker, sondern ganze Geschlechter arbeiten, denen es einleuchtend geworden ist, daß vor Allem die Eintracht gemeinsamer Bestrebungen, also die Beherrschung der Leidenschaften nothwendig vorausgesetzt werden muß, wenn die oben genannten Ideen die constituirenden Gesetze der socialen Verhältnisse werden sollen.

Also das Streben nach dem Unendlichen spricht den Grundgedanken der Menschennatur, folglich auch das Princip der Diätetik aus, welche von ihrer Seite jenem Streben eine dauerhafte Grundlage in einer möglichst vollkommenen Gesundheit bereiten soll. Ehe wir jedoch tiefer in die Entwickelung dieses Satzes eingehen können, müssen wir zuvor noch einige psychologische Elementarbegriffe erörtern, ohne deren Verständniß die Diätetik selbst beim deutlichen Bewußtsein ihres Princips rathlos in der Irre umherschweifen würde. Das Seelenleben gestaltet sich nämlich in der Erscheinung zu zwei wesentlich verschiedenen Formen, welche zwar als Ausflüsse aus gemeinsamer Quelle in nothwendiger organischer Verbindung und Wechselwirkung stehen, aber dessen ungeachtet einen Charakter der Selbstständigkeit behaupten, durch welche sie sogar in Gegensatz, ja in zerstörenden Widerstreit gerathen können. Es kommt für die Diätetik Alles darauf an, diese elementaren Formen und Verhältnisse des Seelenlebens in einer solchen Bedeutung aufzufassen, daß daraus zugleich klar wird, welche Zwecke eigentlich in der Leibespflege erstrebt werden sollen, da die physiologischen Bedingungen, unter denen der Geist und das Gemüth ihre Thätigkeit in die Erscheinung treten lassen, sich sehr wesentlich von einander unterscheiden, weshalb denn die Diätetik des wissenschaftlichen und praktischen Lebens sich ganz eigenthümlich gestaltet. Wir müssen uns zuvörderst bemühen, die beiden Elemente der Seelenthätigkeit, Geist und Gemüth dergestalt zu charakterisiren, daß sich erkennen läßt, in wiefern durch beide das Streben nach dem Unendlichen verwirklicht wird, um uns darüber Rechen-

Digitized by Google

schaft geben zu können, was die Diätetik zu leisten hat, um ihnen in der Ausführung dieses Strebens den wirksamsten Beistand zu leisten.

§. 8.

Geist.

Die Erscheinung des Geistes in ihrer höchsten Reinheit und Vollkommenheit ist die Idee, in welcher sich das Grundgesetz des Denkens dem Bewußtsein unmittelbar zu erkennen giebt. Wie viel auch schon über die Gedankenbildung gelehrt sein mag, so können wir doch einige Bemerkungen darüber nicht umgehen, weil der Antheil, welchen die Diätetik daran zu nehmen hat, noch nirgends auf eine genügende Weise dargestellt worden ist, wozu wir uns hier erst den Weg bahnen müssen. Wir wollen bei der bekannten Zergliederung des Denkgeschäfts der Kürze wegen nicht verweilen, da der logische Proceß der Entstehung der Erfahrungsbegriffe aus den Anschauungen, und ihre höhere Verknüpfung zu wissenschaftlichen Systemen, deren Princip zuletzt immer aus der Vernunft geschöpft werden muß, im Grunde genommen so faßlich ist, daß hierüber eigentlich schon längst kein Streit mehr hätte geführt werden sollen, wenn es nicht gewissermaßen zum litterärischen Ehrenpunkte gehörte, daß jeder Professor der Philosophie eine originale Theorie des Denkens aufstellte.

Uns liegt hierbei nur die Hindeutung auf die schöpferische Kraft ob, welche der erkennende Geist bei der ganzen Gedankenbildung beurkundet, weil eben der Summe oder Fülle jener Kraft auch die Energie der Gehirnthätigkeit entsprechen muß, welche der physische Träger derselben ist. Denn es versteht sich ganz von selbst, daß dieser Gehirnthätigkeit eine ganz vorzügliche Pflege in Uebereinstimmung mit der gesammten übrigen Lebensthätigkeit zu Theil werden muß, wenn das Genie seine Schwingen entfalten und im freien Fluge sein hohes Ziel glücklich erreichen soll.

Hier begegnen wir insbesondere dem noch ungelöseten Streite unter den Philosophen, ob dem Geiste wirklich eine schöpferische Kraft zukomme, welche nach innerem, angebore-

Digitized by Google

nem Geſetze die Formen der Gedanken bildet, und dadurch erſt die Wiſſenſchaft als ein organiſches Ganzes hervorbringt, oder ob der Geiſt nur ein receptives, reproductives Vermögen darſtelle, dem die Formen der Gedanken ſchon mit dem Stoffe der ſinnlichen Anſchauungen gegeben ſeien, ſo daß er ſeine Formen nur von ihrem Inhalte abzulöſen und in eine logiſche Ordnung zu bringen brauche. Baco's tiefſinniger Ausſpruch [1]) hätte dieſen Streit ſchon längſt entſchieden, wenn es nicht das Schickſal des Menſchengeſchlechts wäre, eine ſchon vollbrachte Arbeit noch tauſendmal wiederholen zu müſſen, damit Jeder im Schweiße ſeines Angeſichts wenn nicht die Wahrheit vollſtändig erringe, doch ihres Beſitzes ſich würdig mache. Wenn überhaupt in der ganzen Natur nur Ein Geiſt waltet, deſſen Offenbarung in den einzelnen Dingen auf Einen Grundgedanken hinweiſet, wenn namentlich überall ein ſchöpferiſches Princip den geſtaltloſen Stoffen erſt eine Form verleiht, ohne welche ſie Nichts ſind, wenn insbeſondere dies ſchöpferiſche Princip bei der Bildung der organiſchen Weſen und bei den bewunderten Kunſtwerken der Thiere in die deutlichſte Anſchauung tritt; ſo hätte man dem Menſchengeiſte daſſelbe nicht abſprechen ſollen, da die Wiſſenſchaft doch wohl wenigſtens eben ſo viel werth iſt, als die Darſtellung der mathematiſch vollkommenen Figuren in den Kryſtallen und Bienenzellen. Auch würde man die Uebereinſtimmung des geiſtigen Wirkens und der bildenden organiſchen Thätigkeit längſt anerkannt haben, wenn nicht letztere mit einer Nothwendigkeit erfolgte, welche dem erſteren zu fehlen und durch Willkühr erſetzt zu werden ſcheint. Indeß gegen ein ſolches Verleugnen der tieferen Geſetzlichkeit des Denkens iſt jede ächte Philoſophie zu allen Zeiten in die Schranken getreten, da Philoſophie eben nichts Anderes iſt, als das Bewußtwerden der Nothwendigkeit des Denkens, um in ihm das Geſetz zu fin-

1) Qui tractaverunt scientias, aut empirici aut dogmatici fuerunt. Empirici, formicae modo, congerunt tantum et utuntur; rationales, aranearum more, telas ex se conficiunt. Apis vero ratio media est, quae materiam ex floribus horti et agri elicit, sed tamen eam, propria facultate, vertit ac digerit.

Digitized by Google

den, nach welchem das Leben gestaltet werden muß, wenn es nicht der subjectiven Willkühr anheimfallen, und wenn nicht durch den Widerspruch disparater Individualitäten alle Eintracht der Bestrebungen vernichtet, also das Schicksal des Menschengeschlechts in eine selbstzerstörende Anarchie verkehrt werden soll!

Den einzigen Unterschied zwischen dem schöpferischen Princip der Natur und des menschlichen Geistes ist nur der, daß erstere mit strenger Nothwendigkeit an das Gesetz desselben gebunden ist, also gar nicht ohne dasselbe wirken kann, dagegen der Geist dies Gesetz zwar in sich trägt, aber nur nach zahllosen vergeblichen Bemühungen und Irrungen dasselbe in die Anschauung übertragen, somit den Stoff derselben zur Wissenschaft gestalten, und den Grundgedanken derselben als Idee sich zum Bewußtsein bringen kann. Die Geschichte jeder Wissenschaft ohne Ausnahme lehrt es uns, wie der Geist ihren Inhalt mühsam zusammensuchte, einzelne Elemente als membra disjecta in eine organische Verbindung zu bringen strebte, und dabei stets nach einer ihm dunkel vorschwebenden Idee verfuhr, welche er dem Stoffe einzuprägen sich bemühte, bis sein Werk nach Absonderung des Ueberflüssigen, Fremdartigen, Disparaten besser ausfiel, und ihn dadurch in der zuversichtlichen Hoffnung bestärkte, es werde ihm endlich gelingen, mit der plastischen Kraft der Idee den Inhalt der Wissenschaft so vollständig zu durchdringen, daß letztere als ein selbstständiges organisches Ganzes in vollkommener Uebereinstimmung eines dauernden, fortzeugenden Lebens theilhaftig wird. Wenn die schaffende Natur ihre Werke auf den ersten Schlag in durchgängiger Uebereinstimmung mit ihrem Gesetze, also in absoluter Vollkommenheit hervorbringt; so muß der Geist seine mißlungenen Bildungen zerstören, und so oft wieder neu hervorbringen, bis er sich seines Stoffes ganz bemächtigt hat; er ist also der plastische Künstler, welcher nach der ihm vorschwebenden Idee den Thon zu einem Modell formt, während der Arbeit sich jener Idee immer deutlicher bewußt wird, und hierdurch, so wie durch die bei der Uebung erlangte Fertigkeit in den Stand gesetzt wird, das Modell in steigender Vollkommenheit anzufertigen.

Digitized by Google

Diese Begriffsbestimmung des Geistes als eines schöpferischen Princips entspricht auch dem Sprachgebrauche ganz bestimmt, in sofern die höchste Entwickelung des Geistes als Genie, nämlich als das Vermögen bezeichnet wird, den Grundgedanken der Wissenschaften hervorzubringen, und sie aus dem Stoff der Anschauung nach jener Idee organisch zu entwickeln. Daher ist ein so großer Unterschied zwischen dem Genie, welches ein wirkliches Lebensprincip darstellt, und dem bloßen Talent, welches aus dem Stoffe nur nach architektonischen Regeln einen Aufbau zu Stande bringt, der zwar nach den Forderungen der Logik abgemessen, doch des inneren Lebens ermangelt, welches den von außenher zusammengefügten Steinen nicht inwohnen, sie nicht mit fortzeugender, fruchttragender Kraft durchdringen kann.

Man könnte nun alle diese Bemerkungen ganz richtig finden, und doch ihre wesentliche Bedeutung für die Diätetik bestreiten, da letztere nicht für einzelne wenige Genies, sondern überhaupt für alle Köpfe verfaßt werden müßte, für welche die Bezeichnung der höchsten Virtuosität des Denkens keinen Nutzen gewähre. Es gilt indeß für die Denklehre derselbe Grundsatz, wie für die Tugendlehre, welche sich in der Idee niemals zu den Schwächen der einzelnen Menschen herabläßt, sondern ihre Forderungen als allgemeingültige aufstellt, gleichviel ob jedes einzelne Individuum sie erfüllen kann, oder nicht. Denn es liegt in allen Idealen Etwas, was Jeder, wenn nicht erreichen kann, doch erstreben soll, wenn er nicht freiwillig das Göttliche verleugnen und auf den persönlichen Werth verzichten will, den ihm nur sein Antheil an demselben verbürgen kann. Das schöpferische Denken ist nicht das ausschließliche Eigenthum des Genies, obgleich es bei ihm am vollkommensten hervortritt, sondern Jeder kann sich dasselbe in einem gewissen Grade aneignen, und er muß es, wenn er jener Freiheit theilhaftig werden will, welche aus dem Geiste der Wissenschaft stammt, ohne welche es überhaupt keine Freiheit giebt.

Denn erwägen wir nur vor Allem, daß der Begriff des wissenschaftlichen Denkens auch dem praktischen Verstandesgebrauch zum Grunde liegen muß, wenn letzterer dauerhafte

Digitized by Google

Pflanzungen für das Menschengeschlecht anlegen soll. Auch das praktische Leben muß ganz von Ideen durchdrungen sein, in deren Lichte seine Angelegenheiten zur fruchtbringenden Entwickelung reifen müssen; denn wo es sich um Freiheit, Gerechtigkeit, Religion und Liebe handelt, hat noch niemals die von subjectiver Willkühr geleitete That, auch wenn sie aus mächtiger moralischer Kraft entsprang, einen dauernden Erfolg gehabt, außer wenn zu ihr das Bewußtsein einer Idee den Antrieb gab, und sie deshalb auf ihr wahres Ziel hinlenkte. In höherer Bedeutung ist es ganz einerlei, ob die theoretische Idee erst nach dialektischer Auflösung zahlloser Widersprüche gefunden, oder ob die praktische Idee durch die Schlichtung des Widerstreits disparater Interessen verwirklicht werden kann; hier wie da ist es der schaffende Geist, welcher alle Verhältnisse umfaßt, durchdringt, gestaltet, und dadurch mit siegender Macht die widerstrebenden Elemente in eine organische Einheit bringt, auf welche er das Gepräge seiner Idee drückt. Denn streng genommen wird dem Geiste auch nicht das Geringste von außen her gegeben; was ihm gehören soll, muß er sich mit eigener Kraft erringen; was ihm zur fruchttragenden Entwickelung gedeihen soll, muß er sich selbst erschaffen, und alle Lehre kann nur Vorbild sein, an welchem er seine Kräfte nachahmend übt, bis er sie so weit ausgebildet hat, daß er einen freien Gebrauch von ihnen machen kann. Die Idee ist also die Urquelle jeder Freiheit, weil letztere die Nothwendigkeit darstellt, mit welcher ein schöpferisches Princip in die Erscheinung tritt und sein Gesetz seinem Wirken einprägt.

Daher ist das deutsche Wort Begeisterung so außerordentlich glücklich gewählt und scharf bezeichnend, weil es seiner etymologischen Bedeutung nach Nichts anderes anzeigen kann, als jene Steigerung und Concentration des geistigen Lebens, durch welche es sich zum Bewußtsein der Idee aufschwingt, um diese in die That überströmen zu lassen, gleichwie der Brennspiegel die zerstreuten Sonnenstrahlen in einem lichtsprühenden Focus sammelt, dessen zündende Kraft an jedem Brennstoff in Flammen ausbricht. Hiermit haben wir nun das eigentliche, früher schon angedeutete Princip der Diätetik aufgefunden, und daß wir uns nicht durch subtile Schlußfolgen in irgend eine ab-

Digitized by Google

stracte Formel hinein argumentirt haben, sondern unmittelbar in den Kern unsrer Wissenschaft eingedrungen sind, und somit das eigentliche Naturgesetz des Menschenlebens aufgefunden haben, dies wird vorläufig durch das griechische Volksthum erwiesen, welches seine wesentliche Bedeutung in der Begeisterung für die Freiheit fand, und aus ihr die Kraft zum Heldenleben schöpfte. Man kann allerdings eine Menge vortrefflicher diätetischer Regeln zusammenbringen, welche die Begeisterung nicht zur nothwendigen Voraussetzung haben; aber eine Wissenschaft geht daraus nicht hervor, wenn wir unter letzterer eine organische Einheit von Begriffen verstehen, welche insgesammt einer gemeinsamen Idee untergeordnet, in ihr den Maaßstab ihrer speciellen Bedeutung und Anwendung finden, und dadurch gegen Mißbrauch geschützt sein sollen. Die Diätetik ist dann ein Aggregat von Culturen des Nervensystems, der Muskeln, des Magens u. s. w., aber wie diese Culturen gleich den Verwaltungszweigen einer Staatsverfassung in einander greifen sollen, das hat noch kein Schriftsteller, welcher sich im Kreise solcher Betrachtungen bewegte, zu sagen gewußt. Gewöhnlich kam dabei heraus, daß die Cultur des Geistes durch das philosophische Denken ein Luxus im Lebensgebrauch sei, welcher bald mit einem vollständigen Bankrutt der Kräfte enden müsse, da doch umgekehrt die höchste Steigerung des Lebens durch die Begeisterung die wesentlichste Aufgabe der Diätetik ist, welcher alle übrigen sich unterordnen müssen.

Der zuletzt ausgesprochene Satz läßt sich hier noch nicht in seinem ganzen Umfange erweisen, welches erst nach der künftigen Anwendung physiologischer Begriffe geschehen kann; für jetzt möge die Andeutung genügen, daß die Macht der Wissenschaft, welche als die allein unvergängliche durch alle Jahrtausende dringt und den endlichen Sieg erringt, während die größten Thaten und ihre Erfolge von den Stürmen der Zeit verweht wurden, daß jene Macht der Wissenschaft in der Idee auch allein die volle Freiheit und mit ihr die reine Seeligkeit gebiert, welche gleichbedeutend ist mit ewig frischer Jugendkraft. Die Griechen, welche für alles Menschliche göttliche Symbole fanden, haben diesen Grundgedanken des Lebens in den beiden hehren Gestalten des Apollo und der Pallas versinnlicht, um es sich so recht

Digitized by Google

anschaulich zu machen, daß Wissenschaft und Weisheit die vollkommenste Reife mit der frischesten Jugend paaren, während ihre übrigen Götterbilder entweder unreif, oder über die Sonnenhöhe des Lebens hinaus waren. Seeligkeit ist der Zustand, wo der Mensch völlig zur Seele geworden, also ganz zu sich selbst gekommen, der vollen Freiheit theilhaftig geworden ist, welches blos durch die Wissenschaft erlangt werden kann, dagegen der Held der That nur im Kampfe mit feindlich Gesinnten den Sieg mit schmerzlichen Opfern erringt, welche ihm seine Freude verbittern. Die größten Helden, ein Friedrich II, ein Luther, gelangten daher trübe und verdüstert an das Ziel ihres glorreichen Strebens, welches dem großen Denker nicht begegnet, wenn er nicht in übertriebenen Anstrengungen zu Grunde geht. Jene Seeligkeit, jenes befriedigte Freiheitsgefühl muß das eigentliche Element des Lebens bilden, wenn dessen Kraft sich stets wieder verjüngen soll. Der Mensch muß daher die zuversichtliche Ueberzeugung in sich tragen, daß der Grundgedanke seines Strebens ihm stets volle Befriedigung gewähren werde, wenn er nicht an sich selbst irre werden, nicht mit sich in den tiefsten Zwiespalt gerathen, und dadurch rettungslos zu Grunde gehen soll, wo dann der durch Seelenquaal zerrüttete Leib sehr bald in Trümmer zerfallen muß.

Das Ebengesagte wird uns noch deutlicher, wenn wir erwägen, daß die große That eigentlich nur wenigen vom Schicksal Bevorzugten gelingen kann; denn was vermag der schlichte Privatmann, den die Schranken seines Berufs überall nach außen hemmen? Aber ein tüchtiger Denker kann Jeder werden, dem es im Ernste darum zu thun ist, wenn er nicht zu den von der Natur Verwahrloseten, oder zu den im Leben schwer Belasteten gehört, nach deren verkümmerter Existenz der Diätetik nicht ihr Zuschnitt gegeben werden soll. Dies möchte man mir wohl streitig machen, und ich bekenne gern, daß ich wenig Aussicht habe, dem Ebengesagten eine allgemeine Anerkennung zu verschaffen, so lange die Wissenschaften unter einem Wuste von falschen Satzungen die richtigen Begriffe so sehr verstecken, daß sie nur durch ein mühsames Studium, welches nicht Jedermanns Sache ist, aufzufinden sind. Aber die Wiedergeburt der Wissenschaften muß die erste That der neugeschaffenen

Digitized by Google

Freiheit sein, gleichwie Herkules in der Wiege die giftige Schlange erdrückte, und so wenig man vor Guttenberg eine Ahnung davon hatte, daß es möglich sei, jedem Menschen einen zu seiner Bildung völlig genügenden Bücherschatz zugänglich zu machen, eben so wenig haben wir einen Begriff davon, daß ächte Geistescultur in ihrer höchsten Bedeutung das Lebenselement jedes schlichten Handwerkers werden kann. Daß ich wenigstens nicht in utopischen Phantasien fasele, dafür legt ein würdiger Geistlicher, Channing, den Beweis ab, welcher die Ausführbarkeit einer ganz allgemein verbreiteten, durch Vernunftprincipien begründeten wissenschaftlichen Bildung überzeugend dargethan hat[1]).

Auch muß ich einigen Einwürfen begegnen, welche dadurch bedingt werden, daß man häufig den Gedanken der That nachsetzt, weil nur letztere äußerlich etwas schafft, dadurch den objectiven Grund des Lebens legt, und zugleich die Energie und Consequenz des Charakters bildet, dagegen der Gedanke blos im Innern ohne alle äußere Wirkung sich bildet und leicht dem thätigen Leben entfremdet, wenn er die Interessen desselben entwerthet, und dadurch die Triebfedern des Handelns, also die Energie des Charakters schwächt. Ja das Denken soll leicht ganz abstract werden, und somit die frische Kraft der Seele auszehren, während in der That der Mensch sich verjüngt und dadurch erst wahrhaft frei wird. Allerdings ist jede Freiheit ein leerer Schein, wenn sie nicht von einer schaffenden Kraft getragen wird, nicht den Sieg ihrer Energie über alle ihr entgegentretenden Hindernisse beurkundet; aber die Anstrengung, mit welcher der Geist die aufgefundene Wahrheit gegen alle Widersprüche und Irrthümer vertheidigen muß, ist um Nichts geringer, als die des Willens, welcher seinen Zweck im Kampfe gegen feindliche Interessen behaupten und erfüllen muß. In beiden Fällen entwickelt sich ganz auf die nämliche Weise durch Anstrengung die Energie des Charakters, dessen Thatkraft keineswegs durch die Ideenbildung geschwächt wird, wenn letztere

1) Zwei Reden über die Erhebung der niederen Volksklassen. Frei nach den Vorträgen des Herrn Channing gehalten im Jahre 1840 in der Halle des Belehrungsvereins zu Boston in Nordamerika. Zürich und Winterthur, Verlag des literarischen Comptoirs. 1843.

Digitized by Google

sich auch ganz in das innerste Heiligthum der Seele zurückzieht. Ein Verstandesgebrauch, welcher die Thatkraft lähmt, ist eben deshalb schon von seiner naturgemäßen Entwickelung abgewichen und in ein willkührliches Spiel mit subjectiven Begriffen ausgeartet, welche aller inneren Nothwendigkeit ermangelnd, ein hohles Scheinwissen ohne objective Bedeutung darstellen. In letzterem kann der Mensch so wenig Aufschluß über seine wahre Lebensaufgabe finden, daß er dadurch unvermeidlich in ein Heer von Zweifeln und Widersprüchen gestürzt, also in dem Nerven seiner Thatkraft gelähmt wird. Gegen jede solche Afterweisheit muß die Diätetik mit schonungsloser Kritik zu Felde ziehen, weil erstere die zahllosen Vorurtheile erzeugt hat, welche Jahrhunderte hindurch das Denken zum verderblichen Schmarotzer am gesunden Lebensstamm machten. Gerade umgekehrt, die Begeisterung des freien Denkens, welche im Bewußtsein der Idee sich als unmittelbarer Ausfluß des göttlichen Lebens erkennt, die wissenschaftliche Begeisterung ist es, welche die höchste Cultur des Gehirns zu Stande bringt, und von letzterem aus erst eine Gymnastik im griechischen Sinne möglich macht.

§. 9.

Gemüth.

Die Lebensäußerung des Gemüths ist das Streben, bestimmte Wirkungen durch die That hervorzubringen, mit welcher der Mensch in die äußere Erscheinungswelt eingreift, um sich in ihr eine objective Stellung zu erringen, zu behaupten, und um letzterer eine ins Unendliche fortschreitende Ausdehnung zu verschaffen. Hierdurch unterscheidet sich die That wesentlich von der Vorstellung, welche ein rein innerlicher Vorgang im Bewußtsein ist, von welchem unmittelbar Nichts zur äußeren Erscheinung kommt. Wir dürfen uns hier nicht auf eine ausführliche Entwickelung dieser Begriffe einlassen, sondern müssen uns auf dasjenige beschränken, was ein unmittelbares Interesse für die Diätetik hat. Gleichwie wir also beim Geiste nachweisen mußten, daß seine schöpferische Kraft sich in der Ideenbildung am reinsten kund giebt, und durch letztere, welche den Charakter des Unendlichen an sich trägt, das Princip der Diä-

Digitized by Google

tetik wird, eben so müssen wir den nämlichen Charakter in der Gemüthsthätigkeit aufsuchen, damit es uns deutlich werde, wir Geist und Gemüth gleich Licht und Wärme einem gemeinsamen Urquell des Lebens angehören, und dessen äußere, sinnliche Erscheinung in einem um so höheren Grade vervollkommnen, je reichlicher sie in dieselbe überströmen.

Der überschwengliche Charakter der Ideen ist so unmittelbar deutlich und so allgemein anerkannt, daß es dafür nicht erst eines besonderen Beweises bedarf. Denn eben in ihrer nothwendigen Abstammung aus der Vernunft, als dem Organ des Ewigen, Unendlichen und Vollkommenen, ist schon dies schlechthin enthalten, daß sie durch keine äußere Erscheinung zur erschöpfenden Darstellung gelangen können, weil alle Wissenschaften, deren organischer Gliederung sie als treibende Entwickelungskraft inwohnen, niemals ihr Ziel vollständig erreichen, demselben nur durch Ueberschreiten zahlloser Bildungsstufen sich annähern werden. Die Ideen als Lebensprincip der Wissenschaften müssen daher eine unermeßliche Fülle antreibender Energie in sich begreifen, weil sie den Menschen weit mehr durch das Bewußtsein der ihm noch fehlenden Erkenntnisse zum eifrigen Bemühen anspornen, als sie ihm Befriedigung durch die schon gewonnenen gewähren, und ihn daher niemals in volle Uebereinstimmung mit sich, oder zu einem Abschluß gelangen lassen. Dieser überschwengliche Charakter scheint der That ganz zu fehlen, weil sie in die objective Beschränktheit der realen Verhältnisse eingreifend, in ihnen nur allzu enge Grenzen findet, welche sich mit der stärksten Anstrengung nicht überschreiten lassen; ja weil der Mensch durch die That an die äußere Nothwendigkeit gebunden ist, welche oft sogar den Charakter des todten Mechanismus an sich trägt, so scheint er in ihr eben so viel an wahrer Freiheit einzubüßen, als er an ihr in der Idee einen unerschöpflichen Reichthum findet. Auch ist der Freiheitsbegriff im thätigen Leben so schwer zu verwirklichen, daß selbst über seine logisch-dialektische Bestimmung ein Widerstreit herrscht, an welchem sich nun schon Jahrtausende abgequält haben, ohne dessen Auflösung zu Stande zu bringen. Am meisten haben sich unstreitig in dieser Beziehung diejenigen getäuscht, welche eine unbedingte Freiheit des Handelns geltend machen wollten,

Digitized by Google

wie sie nur in der Einsamkeit eines in den ägyptischen und syrischen Wüsten lebenden Anachoreten, der sich allenfalls die tollsten Launen der Willkühr erlauben könnte, nicht aber in dem unaufhörlichen Conflicte disparater Interessen des Volkslebens möglich sein würde. Ehe man nicht hierüber zur Besinnung gekommen ist, wird der Wahnwitz mißverstandener Freiheitsbegriffe eben so die Jahrhunderte mit zerstörenden Kriegen erfüllen, als die durch egoistische Leidenschaften verunstaltete Idee der Religion es gethan hat. Andrerseits ist es aber auch eben so gewiß, daß die Idee der Freiheit, welche uns das Lebensprincip zum Bewußtsein bringen soll, wenigstens zu einer theilweisen Verwirklichung durch die That gelangen muß, wenn sie nicht alles Bildungsstoffes, an dessen Gestaltung sie allein zur fortschreitenden Entwickelung gelangen kann, verlustig gehen, und somit in einen abstracten Schein ohne alle lebendige Bedeutung sich auflösen soll. Mit anderen Worten, die Idee der Freiheit, welche blos von Begriffen reflectirt wird, entkörpert sich in dem Kopfe des abstracten Grüblers zu einem wesenlosen Schemen, anstatt daß sie in das äußere Leben ausstrahlend, die Verhältnisse desselben gesetzmäßig gestalten und dadurch das Princip der gesammten socialen Existenz werden soll. Wir müssen uns hierüber in aller Kürze näher zu verständigen suchen.

Die Weltgeschichte lehrt es, daß die geistig-sittliche Entwickelung des Menschengeschlechts durch Nichts so sehr aufgehalten worden ist, als durch den Gegensatz, in welchen Idee und That immerfort gestellt werden, anstatt daß sie sich gegenseitig bis zur innigsten Verschmelzung durchdringen sollten. Jeder Mensch, dessen Lebensgang nicht von vorn herein auf Abwege gerieth, ist wenigstens einmal in der Jugend ein Idealist gewesen, welcher als solcher die Nothwendigkeit einer höheren geistig-sittlichen Weltordnung als das göttliche Gesetz aller Lebensverhältnisse anerkennt, und deshalb die Grundgedanken seiner Bestimmung mit feuriger Begeisterung anerkennt, wäre es auch nur, daß er für eine Geliebte schwärmte, die Ahnung von einem idealen Sein wenigstens in dem bräutlichen Verhältnisse beider Geschlechter zu einander überkäme, und deshalb einen überschwenglichen Drang empfände. Aber der Idee unverbrüchlich treu zu bleiben, ist nur einer zur vollen Reife gelangten geistig-sitt-

Digitized by Google

lichen Gemüthsverfassung möglich; daher wird erstere so oft im späteren Leben grundsätzlich verleugnet, weil sie mit der Befriedigung selbstsüchtiger Interessen in einem grundsätzlichen Widerstreit steht, welche die socialen Verhältnisse in einen Krieg Aller gegen Alle zersplittern, und dadurch das Streben des Einzelnen in eine endlose Reihe von Widersprüchen auflösen.

Also nicht in der beschränkten That, mit welcher der Mensch unmittelbar in die äußeren Verhältnisse eingreift, ist die praktische Freiheitsidee enthalten, sondern in der Gesinnung, welche die wesentliche Lebensäußerung des Gemüths ist. Man läßt sich häufig eine Verwechselung der That mit der Gesinnung zu Schulden kommen, und pflegt nur dem einen thatkräftigen Charakter beizulegen, welcher recht viele Handlungen zu Stande gebracht hat, denen die sinnliche Macht ihrer äußeren Erscheinung die Bewunderung der Menge zuwendet, obgleich nach Lessings großem Ausspruch *des Menschen Thaten so selten seine Thaten sind*, da Zeit, Ort, Gelegenheit und die durch tausend Zufälligkeiten hervorgerufenen Gemüthsaffecte an ihnen den allergrößten Antheil haben, hinter welchen die freie Selbstbestimmung als der wesentliche Nerve des handelnden Lebens völlig zurücktritt. So lange wir nicht die Gesinnung kennen, welche den Mann bei seinem Handeln beseelt, wissen wir von seinem Charakter als der beharrlichen Verfassung seines Gemüths gar Nichts, und darum wird so oft das wahre Verdienst verkannt, weil es sich nicht mit Posaunenschall ankündigt, sondern gleich dem Naturwirken sich mehr verhüllt, als offenbart. Jene Consequenz der Gesinnung ist es aber, welche den eigentlichen thatkräftigen Charakter des Gemüths beurkundet, weil sie es zu erkennen giebt, daß das schöpferische Princip des Handelns seiner ursprünglichen Idee getreu blieb, gleichwie auch das Lebensprincip darin vornehmlich seine Herrschaft über den formlosen Bildungsstoff offenbart, daß es durch kein Widerstreben desselben sich in seinem Entwickelungsgange irre machen läßt, aus allen Störungen wieder in denselben zurückstrebt, und lieber sein Werk zerstört, als daß es seinem ursprünglichen Gesetze jemals untreu werden sollte. Nur in dieser Stärke des Charakters, nicht in der zufälligen äußeren That ist die wahre sittliche Freiheit gegründet, und da sie allein aus dem Bewußt-

Digitized by Google

sein der Idee entspringen und in unwandelbarer Treue sich bewähren kann; so ist hiermit der Beweis geführt, daß es nur eine Aeußerungsweise der Gemüthsthätigkeit giebt, welche den schöpferischen Charakter derselben frei von allen Elementen der Zerstörung erhält, nämlich die thatkräftige Begeisterung für die Verwirklichung aller Ideen. Wo aber die Leidenschaften wild durch einander stürmen, da kann die Gesundheitspflege nicht gedeihen; denn man kann in der Gymnastik ein Virtuose, im Essen und Trinken ein Spartaner, in Geschlechtsgenüssen ein Stoiker sein, und dennoch rettungslos zu Grunde gehen, wenn nicht in der Brust der Friede der sittlichen Idee waltet, sondern wenn auch die physischen Kräfte durch den Aufruhr der Leidenschaften und erschütternden Gemüthsaffecte zerrüttet werden. So schleichen sich in die innerste Lebensverfassung tödtliche Elemente ein, welche die Grundfeste der Organisation allmählig aus den Fugen rücken, so daß letztere bei irgend einem geringfügigen Anstoß zusammenstürzen muß. Es will doch erklärt sein, warum so wenige Menschen ein hohes Alter erreichen, und unter diesen Wenigen noch Diejenigen eine seltene Ausnahme machen, deren Leben nicht eine Ruine geworden ist, in deren Trümmern sie ihre letzten Jahre vertrauern müssen. Endlich wird es doch einmal Zeit, Grund und Boden des Lebens sorgfältig zu sondiren, wie dies die Pflicht jedes Baumeisters ist, damit nicht sein künstlich berechnetes Werk noch während der Ausführung in sich zusammenstürze, und sein ganzes Bemühen zur lächerlichen Thorheit werde.

Man hat mir schon oft den unverdienten Vorwurf gemacht, daß ich den Begriff der Leidenschaften viel zu einseitig auffasse, indem ich denselben auf jede in sich zwiespältige und dadurch das geistige, wie das körperliche Leben zerstörende Gemüthsthätigkeit einschränke, da doch aus Leidenschaften alles Große in der Weltgeschichte hervorgehe. Es ist dies ein ganz leerer Wortstreit, welchen ich nur deshalb kürzlich berühre, um jedem Mißverständniß vorzubeugen. Wer sich gewöhnt hat, zu dem Begriff der Leidenschaft jede hochherzige Gesinnung zu rechnen, welche mit streitgerüsteter Kraft gegen alle Thorheit und Knechtschaft der socialen Verhältnisse in die Schranken tritt, der muß doch wenigstens einräumen, daß eine solche Leidenschaft mit der

Digitized by Google

sittlichen Begeisterung synonym, und eben deshalb der baare Gegensatz jeder selbstsüchtigen Begierde ist, welche den Keim des Verderbens in sich tragend, die Diätetik dem Princip nach vernichtet. Es bedarf ja nur eines Blicks in die von selbstsüchtigen Leidenschaften erfüllte Brust, um den tobenden Aufruhr der empörten Gefühle wahrzunehmen, welcher immerfort an den Grundlagen des Lebens rüttelt. Wie oft ist der Egoist mit sich selbst zerfallen, weil er lange vergebens gegen die Macht der jedem Menschen angestammten besseren Natur ankämpft, welche das Verdammungsurtheil über seine verwerflichen, auf den Ruin fremder Wohlfahrt berechneten Zwecke ausspricht, und ihn dadurch in Verzweiflung stürzt. Kaum hat er die widerstrebenden sittlichen Regungen gewaltsam unterdrückt, so muß er die durch den bisherigen Zwiespalt zersplitterte Kraft des Willens zusammenraffen, um seinen Zweck im steten Kriege gegen zahllose erbitterte Widersacher zu verfolgen, welche es nicht an sich fehlen lassen, ihm seinen baaren Gewinn zu schmälern und zu rauben. Hat er endlich sein Ziel erreicht, so findet er an demselben doch keine Befriedigung, denn die Leidenschaft ist eben so überschwenglich, wie die Menschennatur überhaupt, deren Gesammtkraft sie sich anzueignen strebt, um ihren Sklaven rast- und ruhelos weiter zu treiben, bis die unnatürlich erzwungene Thätigkeit sich selbst erschöpft, das unersättliche Streben erlahmt, und jene Verödung und Blasirtheit der Seele zurückbleibt, mit welcher noch jeder Egoist vom Schauplatz des Lebens abgetreten ist. Haß, Aerger, Neid, Argwohn, boshafte Schadenfreude, niedrig gesinnte Furcht, Gewissensangst, das sind die finsteren Dämonen, welche sein Leben immerfort beherrschen, ihn stets auf die Folter spannen, das geregelte Wirken seiner Kräfte in Convulsionen versetzen, den schöpferischen Frieden für immer aus seiner Brust verbannen, und auf diese Weise vom Gemüth aus die Zerstörung des Körpers vorbereiten und vollenden. Denn es ist der Grundbegriff der Physiologie, auf welchem also auch die Diätetik ruht, daß das geistige und körperliche Leben, aus gemeinsamer Wurzel stammend, sich gegenseitig gestalten, indem sie sich den Charakter ihres Wirkens mittheilen, daß also die Seele ihre Gesundheit und Krankheit, ihre Eintracht und ihren Zwiespalt, ihr Gedeihen und ihre Zerrüttung auf den Körper

Digitized by Google

verpflanzt, gleichwie sie an den Zuständen des letzteren den innigsten Antheil nimmt. Sollten diese der nothwendigen Allgemeinheit wegen abstract gehaltenen Begriffe noch nicht die überzeugende Evidenz anschaulicher Thatsachen haben, so bitte ich das Buch des Lebens aufzuschlagen, in welchem jeder große Dichter und Künstler ein Blatt geschrieben hat, um es darzustellen, wie jede selbstsüchtige Leidenschaft über sich selbst Gericht hält, indem sie nach dem ewigen Gesetz der Menschennatur sich den Untergang bereitet.

Man könnte mir nun hierauf entgegnen, daß die sittliche Begeisterung keineswegs in einem absoluten Gegensatze mit den Leidenschaften stehe, da auch sie, gleichwie letztere, die mannigfachsten Elemente des Widerstreits in sich schließe. Wahr ist es allerdings, daß die hochherzige That eben so aus einem Kampf im Gemüth entspringt, als sie nur im steten Kriege gegen äußere Hindernisse zur Wirklichkeit kommen kann. Denn sie fordert das schmerzliche Opfer zahlloser persönlicher Interessen, da sie im Streit auf Leben und Tod gegen die Selbstsucht Anderer deren unversöhnlichste und bitterste Feindschaft weckt und sie zur Rache für ihren verletzten Eigennutz herausfordert. Mag das Verdienst auch noch so friedfertig und anspruchslos auftreten, eben weil es die praktische Darstellung der sittlichen Natur ist, verbreitet es um sich das Licht der objectiven Wahrheit, welches die Selbstsüchtigen mehr als alles Andere verabscheuen, weil sie von demselben, gleich dem Eulengeschlechte, welches nur in der Nacht auf Raub ausgehen kann, vom Markte des Lebens verscheucht werden. So entgeht daher auch der stille Denker, wenn er das Licht der Wissenschaft auf den Scheffel stellt, nicht der Verfolgung des glühendsten Hasses; denn jenes Licht strahlt in weite Fernen umher, und dringt unaufhaltsam auch durch die engsten Ritzen und Spalten der Höhlen, in welchen die Lüge ihren Raub geborgen hat. So weit ist das Menschengeschlecht freilich in seiner Entwickelung schon fortgeschritten, daß es zu einem wirklichen Märtyrerthum für Wahrheit und Recht nicht mehr, wie in den Jahrtausenden der Finsterniß und des rasenden Fanatismus, so leicht kommen kann; aber Selbstverleugnung, Selbstaufopferung in tausendfach verschiedenen Formen ist noch jetzt das Loos eines Jeden, welcher durch wider-

Digitized by Google

streitende Interessen Anderer die Bahn zu höherer Vervollkommnung der Menschen brechen will.

Aber auch die Begeisterung trägt ihr Gericht, ihr Schicksal in sich, weil durch sie, wie durch jede Lebensäußerung, das Gesetz der Menschennatur in Erfüllung gehen muß. Eben als Begeisterung ist sie der Ausfluß jener unversieglich schöpferischen Kraft, mit welcher der Mensch nicht nur die überschwengliche Fülle des idealen Lebens hervorruft und sie in die Wirklichkeit überströmen läßt, sondern mit welcher er auch alles Zerstörte wiederherstellen und dadurch jeden Verlust reichlich ersetzen kann. Was ist es in letzter Bedeutung, wodurch die Heroen des Menschengeschlechts, die Prototypen seiner Natur, unsre tiefste Bewunderung erregen? Nicht ihre einzelnen großen Thaten sind es, nicht ihre Unerschrockenheit, mit welcher sie jeglicher Gefahr trotzten, denn Aehnliches vermögen Viele in ihren Stunden der höchsten Lebendigkeit. Aber der Preis gebührt jenen deshalb, weil Nichts ihre schöpferische Kraft zerstören konnte, weil sie selbst in jeder Niederlage den Sieg des Genies über die äußere Gewalt errangen, und durch ihr ganzes Leben die Idee zur wirklichen Erscheinung und unvergänglichen Dauer brachten, wenn auch ihre Persönlichkeit im fürchterlichen Kampfe den mannigfachsten Abbruch erlitt. Nun ist es freilich leichter, solche riesenhafte Vorbilder anzustaunen, als nachzuahmen, wovon die Bequemlichkeit sich so gerne mit der Ausflucht freispricht, daß die Natur in jedem Jahrhundert nur ein Paar große Männer hervorbringen könne, wobei sie ihre bildende Kraft auf lange Zeit erschöpfe. Indeß jene Heldenseelen sind nach keinem anderen Modell, aus keinem anderen Stoff geformt, und im Grunde nicht so unendlich viel reicher ausgestattet, als jeder gut organisirte Mensch. Was sie auszeichnet, und über die Menge emporhebt, ist allein ihre unverbrüchliche Treue gegen die von ihnen als nothwendig erkannte Idee, an welche sie alle Kräfte setzten, anstatt letztere durch zahllose disparate Interessen zu zersplittern, und für welche sie die nachhaltige Begeisterung aus dem durch zahllose Gefahren erprobten Muthe schöpften. Denn wer sein Leben für die Idee einsetzt, empfängt als Lohn seinen Einsatz vervielfacht zurück. Treue ist aber keine Naturgabe, sondern die Beharrlichkeit des festen Willens, wel-

Digitized by Google

cher durch die freie Selbstbestimmung, also durch den Menschen selbst, errungen werden muß, und welchen Napoleon als den eigentlichen Hebel seiner Geistesmacht ausdrücklich anerkannte. Die Diätetik soll dazu behülflich sein, die Gewinnung eines solchen festen Willens zu erleichtern, indem sie aus dem körperlichen Leben alle krankhaften Mißverhältnisse entfernt, an denen so manches geistig-sittliche Streben scheitert, und indem sie den Leib mit jener Kraft ausrüstet, welcher eine nothwendige Stütze der Charakterstärke ist.

Die Begeisterung kann zwar aus der Brust nicht alle stürmischen Affecte verbannen, welche durch alle große Thaten und deren nothwendige Folgen aufgeregt werden; aber die aus ihr entspringenden Affecte haben durchaus den verderblichen, zerstörenden Charakter verloren, den sie bei den selbstsüchtigen Leidenschaften annehmen, und sie bringen mehr eine heilsame Anspannung des Gemüthes, und dadurch des körperlichen Lebens hervor, als daß sie demselben schädlich sein sollten. Der Hochherzige geräth auch wohl in heftigen Zorn, wenn niedrig gesinnte Gegner seine Pflanzungen zerstören, auch ihn wandeln Furcht und Trauer an, wenn seine Idee eine Niederlage erlebt; aber die feste Haltung seines Gemüths stellt sich aus allen Schwankungen bewegter Zustände leicht wieder her, da dasselbe seiner Natur nach alle giftigen Gefühle des Neides, der Schadenfreude, Heimtücke und Arglist ausschließt, welche den Körper unfehlbar zu Grunde richten.

Die thatkräftige Energie, mit welcher sich die Begeisterung durch alle subjectiven Hindernisse widerstreitender Gefühle und durch alle äußere Gegenwirkungen hindurchkämpfen muß, um ihrer Idee getreu zu bleiben und aus derselben ein unversiegliches Leben zu schöpfen, sie ist also der wesentliche Ausdruck des beseelenden Princips, welches vom Gemüth aus den Körper durchdringt, und letzterem den höchsten Grad der Entwickelung verleiht. Aber es wird dadurch dies Princip doch noch nicht vollständig bezeichnet, weil eine Gemüthsthätigkeit, welche sich so viel als möglich in der Thatkraft abschließt, und dadurch den weicheren Gefühlsstimmungen unzugänglich wird, einen Charakter der Strenge annimmt, welcher leicht in Starrheit, ja in Unempfänglichkeit und Entwickelungsunfähigkeit ausartet. Es

Digitized by Google

ist dies das Loos Derer, welche vom praktischen Leben so übermäßig in Anspruch genommen werden, daß sie auf die Cultur ihrer Gefühle gar keine Zeit verwenden können. Gefühl ist freilich nichts von dem thätigen Streben wesentlich Verschiedenes, sondern nur die subjective Wahrnehmung des Charakters jenes Strebens, welches, je nachdem es frei hervortritt, oder Hindernisse erfährt, im Gefühl alle Accente der Freude und des Schmerzes, der Hoffnung und Furcht hervorruft. Es hat indeß seine völlige Richtigkeit, daß der Mensch sich eben so sehr in das subjective Anschauen seiner Gemüthszustände vertiefen, und in Gefühlen verloren zum Handeln unfähig werden kann, als er andrerseits mit ganzer Seele auf das äußere Leben hingerichtet, auf seine inneren Regungen gar nicht achtet, und dadurch zuletzt ein Fremder in seinem eigenen Herzen wird. Er will dann nur noch entschieden die äußere That, welche als solche ihm keine vollständige Befriedigung gewähren kann, da sie seinem Interesse nur allzuviel Abbruch thut, und in einem heiteren Spiele seiner Gefühle sich zu erfrischen und zu verjüngen kommt ihm nicht mehr in den Sinn, weil er ihre Sprache verlernt hat. Hieraus geht auch in diätetischer Beziehung ein großer Nachtheil hervor. Denn die Liebe, mit welcher der Mensch seine Idee umfassen soll, muß aus ihrem Bewußtsein neue Nahrung schöpfen, weil sie bei dem vielfachen Mißlingen derselben in der Wirklichkeit unfehlbar erkaltet, ja in dem Vergessen derselben zuletzt ganz abstirbt, und somit aufhört, das treibende Princip der That zu sein. Mit anderen Worten, der Mensch muß sich in idealische Zustände des Bewußtseins versetzen, wo ihm seine wesentlichen Lebensverhältnisse in ihrer ursprünglichen Reinheit und Vollkommenheit zur Anschauung kommen, und dadurch seine Sehnsucht entzünden, seine Neigungen anfeuern, sein Streben anspornen, sein Herz mit der Frühlingswärme lebensfrischer Gefühle durchdringen. Wohl dem Menschen, welcher seine wesentlichen Lebensverhältnisse so zu gestalten weiß, daß er sich ihrer auch mit befriedigtem Gefühl bewußt werden kann, und welcher, wo die Wirklichkeit ihm dies schlechthin versagt, sich dafür in der schönen Kunst einen überschwenglichen Ersatz zu verschaffen weiß. Die eifrige Pflege, welche alle Zeitalter und Völker, mit Ausschluß der in völlige Rohheit ver-

Digitized by Google

sunkenen, der schönen Kunst als einer ihrer wichtigsten Angelegenheiten geweiht haben, zeugt unwidersprechlich von ihrem Bewußtsein der Nothwendigkeit einer Cultur der Gefühle für die Erfrischung und Verjüngung des Gemüths. Der Diätetiker muß hierauf das größte Gewicht legen, weil die oben genannte Liebe zu der Idee der Lebensgeist ist, den er seiner Wissenschaft einhauchen soll.

Wir können uns die Wahrheit des Ebengesagten sehr leicht anschaulich machen, wenn wir uns den beseelenden Zauber des Schönen in seiner mächtigen Wirkung auf das Leben vergegenwärtigen. Jeder von uns kennt den peinlichen, zerquälten Zustand nach fruchtlosen Anstrengungen, welche so oft als weit erstreckte Wüsteneien unsern Lebenspfad durchkreuzen. Man ist entmuthigt, erschöpft, fast verzweifelt, nicht weil die Kräfte ermüdeten, welches auch nach jeder erfolgreichen Anstrengung der Fall ist, sondern weil man irre wurde an der Wahrheit seiner Lebensaufgabe, welche man mit einem Trugbilde vertauscht zu haben fürchtet. An einem solchen Zwiespalt im Bewußtsein ist schon manche hochherzige Natur gescheitert, worauf das Leben in Trümmer zerfallen muß; denn der Mensch, welcher nicht mehr weiß, warum er lebt, hört gewiß bald zu leben auf. Da soll sich denn der Verzagte der schönen Kunst als eines Gnadengeschenks vom Himmel erfreuen, welches ihm in die Wüste der Wirklichkeit ein Paradies zaubert, damit es ihm zur lebendigen Anschauung komme, daß sein Streben der inneren Bedeutung nach eine Wahrheit ist, weil die Idee ihre ewige Gültigkeit behauptet, wenn sie von einer geistlosen Wirklichkeit auch noch so oft verleugnet und verfolgt wird. Niemals ist diese Wahrheit allgemeiner begriffen und vollständiger ins praktische Leben eingeführt worden, als wiederum in Athen, welches namentlich durch die bis zum Gipfel der Vollendung veredelte schöne Kunst so sehr seine geistige Weltherrschaft errungen hat, daß noch jetzt jede Stadt, welche sich durch die Pflege der Kunst auszeichnet, stolz darauf ist, sich das Athen ihres Landes zu nennen. Es ist keineswegs ein zufälliges Zusammentreffen, daß in der Minervenstadt die Diätetik, so wie die schöne Kunst zur höchsten Entwickelung gelangt waren, sondern in beiden offenbarte sich das übereinstimmende und im organischen Zusammen-

Digitized by Google

hange stehende Streben nach vollkommener Darstellung der Menschennatur. Kein schöneres Lob ist den Athenienſern jemals beigelegt worden, als der Tadel jenes Aegypters, daß sie niemals aus der Jugend herauskämen, welches in ein richtiges Verständniß übersetzt, Nichts anderes bedeutet, als daß sie stets der schöpferischen Fülle jener niemals alternden Kraft theilhaftig blieben, welche noch jetzt das Vorrecht aller bis in ihre Greisenjahre jugendlich frisch bleibenden Genies, z. B. eines Göthe ausmacht, wenn sie sich nicht in geistigen Anstrengungen, besonders im abstracten Denken übernahmen, und dadurch wie Newton und Kant zuletzt stumpf wurden. Wir blicken hier in das innerste Geheimniß des Lebens, wo tief verborgen die unversiegliche Quelle seiner schaffenden Kraft sprudelt, und können uns dadurch die Aufgabe der Diätetik von einer neuen Seite her verständlich machen, in sofern es ihr obliegt, dem Leben den Charakter der jugendlichen Frische und plastischen Fülle bis in das höchste Greisenalter zu bewahren.

Sehen wir uns nämlich nach den Bedingungen um, durch welche die Fortdauer der Jugendfrische bis an das späteste Lebensende bewirkt, und damit der Beweis der vollständigsten Erfüllung der diätetischen Aufgabe geführt werden kann; so ergiebt es sich leicht, daß sie im Bereich der physischen Verhältnisse nicht aufgefunden werden können. Wir kennen weder die Nahrung, noch das Klima, noch die Gattung der körperlichen Thätigkeit und der Lebensweise überhaupt, durch welche an und für sich dem Verfall der Kräfte und der Abnutzung der Organe vorgebeugt werden könnte; denn überall begegnen wir dem Bilde der Hinfälligkeit eines in jeder Beziehung zusammengeschrumpften Körpers hochbetagter Greise, von welchem kläglichen Zustande nach dem einstimmigen Zeugniß aller diätetischen Schriftsteller nur diejenigen frei bleiben, welche sich stets die frische Heiterkeit und den ungetrübten Frieden eines lebensfrohen Gemüths zu bewahren wußten. Hier finden wir mit einem Worte die Lösung des ganzen Räthsels, dessen Sinn nur deshalb mißverstanden ist, weil man jene Heiterkeit blos in einem von den Sorgen und Anstrengungen des thatkräftigen Strebens zurückgezogenen Leben für möglich hielt, weshalb auch manche Schriftsteller den idyllischen Mythos des goldenen Zeitalters für den Inbegriff aller diä-

Digitized by Google

tetischen Weisheit hielten. Es ist nicht mehr an der Zeit, sich in sentimentalen Phantasieen zu ergehen, welche als solche den Widerspruch in sich schließen, eine Lebensentwickelung ohne treibende und durch nothwendige Conflicte gesteigerte Kraft zu Stande bringen zu wollen, und nur so viel Wahres ist an dieser Ansicht, daß sie das unbedingte Verwerfungsurtheil über alle Leidenschaften ausspricht, welche, wenn sie auch den Lebensbaum nicht jedesmal zeitig entwurzeln, doch das Meiste des Laubes und der Blüthe von ihm herunterstürmen. Wir müssen also den heiteren Frieden eines lebensfrohen Gemüths als die lauterste und unversieglichste Quelle der Kraft auch unter gehäuftem Drangsal eines von vielen Seiten her angefeindeten Berufs zu erringen und zu behaupten wissen, wenn von der Seele aus die wohlthätigen Oscillationen des Gefühls als wahre Lebensregungen alle Glieder des Leibes durchdringen und sie in jener elastischen Spannung der bildenden und bewegenden Kräfte erhalten sollen, an welche die Fortdauer eines jugendfrischen Daseins gebunden ist. Die bloße Energie des thatkräftigen Charakters vermag diese heilsame Wirkung nicht hervorzubringen, denn die tüchtigsten Männer sind entmuthigt, in sich zerfallen vom Schauplatz ihrer Thaten abgetreten, weil letztere ihrer Natur nach niemals volle Befriedigung gewähren können, und oft genug jede billige Hoffnung vereiteln. Am häufigsten treffen wir die bis ins Greisenalter fortdauernde Jugendfrische bei Denen, welche ganz in der Idee lebend, sie durch die schöne Kunst zur objectiven Anschauung bringen.

Nur eine beschränkte Denkweise kann die Ueberzeugung hegen, daß die durch die schöne Kunst zur plastischen Darstellung gebrachte Idee nicht die objective Gültigkeit und innere Wahrheit der realen Dinge und Verhältnisse besitze, und daß sie daher nicht den festen Boden bilden könne, in welchem die Wurzeln des geistigen Lebens sich ausbreiten und den Nahrungsstoff zu einer lebenskräftigen Entwickelung finden sollen. Das ideale Leben unterscheidet sich nur dadurch von dem realen, daß ersteres, in allen seinen Erscheinungen und Verhältnissen nach dem göttlichen Gesetz der Menschennatur gestaltet, dasselbe zur vollständigen Offenbarung bringt, wodurch schon die bloße Anschauung

Digitized by Google

zum Range einer Vernunfterkenntniß erhoben, also jener Durchsichtigkeit theilhaftig geworden ist, welche den Organismus des Lebens bis in seinen tiefsten Grund durchschauen läßt. Das reale Leben ist aber die Verstümmelung seiner Idee durch die regellosen Zufälligkeiten der mit ihr überall in Widerstreit tretenden äußeren Wirklichkeit, wodurch die organische Entwickelung derselben auf die mannigfachste Weise gehemmt, bis zum Unkenntlichen verunstaltet, und dadurch in der Erscheinung dergestalt getrübt wird, daß letztere in ihrer wesentlichen Bedeutung nur mühsam und unvollständig durchschaut werden kann. Die Kunst vermag aber aus dieser Regellosigkeit und Verwirrung der realen Lebenserscheinungen ihre ursprüngliche Ordnung und genetische Abstammung so sehr wieder herzustellen, daß sie selbst in der Darstellung der Leidenschaften, durch welche die Grundverfassung der Seele mit sich in Zwiespalt versetzt worden ist, das Naturgesetz der letzteren zur Erkenntniß bringt, und durch diese das Gemüth mit dem tragischen Geschick aussöhnt, weil dasselbe die nothwendige Erfüllung jenes Gesetzes ist. Ein Leben aber, in welchem allein das göttliche Gesetz waltet, und dadurch allen seinen Erscheinungen und Verhältnissen das Gepräge der Vollkommenheit, also auch der Schönheit aufdrückt, ein solches ideale Leben ist auch die ewige Heimath der Seele, in welcher sie zum geläuterten Selbstbewußtsein als dem höchsten Ziel ihres Strebens gelangen soll, und nach welcher daher auch ihre Sehnsucht hingerichtet ist. Die Befriedigung dieser Sehnsucht durch die schöne Kunst ist daher auch eine nothwendige Forderung der Diätetik, welche nur dann ihre Aufgabe vollständig löset, wenn sie die innersten und darum wesentlichsten Regungen der Seele in Uebereinstimmung bringt.

§. 10.

Anwendung der psychologischen Begriffe auf die Diätetik.

Die Diätetik kann also nach allen bisherigen Andeutungen nichts Anderes sein, als die praktische Ausführung der geistig-sittlichen Ideen im Bereiche des körperlichen Lebens, welches sich

Digitized by Google

genau auf dieselbe Weise zu ihnen verhält, wie der Bildungsstoff zu dem schöpferischen Princip, welches aus jenem einen organischen Leib in fortschreitender Lebensentwickelung hervorbringt. Gleichwie also die ganze Gesetzgebung, welche sich in den Formen und übereinstimmenden Verhältnissen der Organe, in ihrem eigenthümlichen Mischungscharakter zu erkennen giebt, nicht in den einzelnen Stoffen, sondern in dem schöpferischen Princip selbst enthalten ist, ganz eben so, wie der Grundgedanke eines Bauwerks nicht den einzelnen Steinen, sondern dem Kopfe des Baumeisters ursprünglich inwohnt; eben so kann das Gesetz des körperlichen Lebens, nach welchem die Diätetik seine Cultur zu Stande bringen soll, nicht in dem Flusse seiner Thätigkeit, nicht in den Oscillationen seiner Kräfte, sondern nur in dem Bewußtsein der Idee aufgefunden werden, welche den körperlichen Kräften das Maaß, die Richtung, die Ordnung, die Dauer, den Zusammenhang, die Bedeutung, mit einem Worte die Regel vorschreiben soll. Die Muskeln z. B. sind an sich nur der Fähigkeit zur Kraftentwickelung theilhaftig, ohne aber durch sich selbst dazu gelangen zu können, da sie ohne Geheiß des Willens auch nicht in einer einzigen Faser sich regen, also unter einem faulen Willen so vollständig erlahmen, daß sie zuletzt sogar in ihrer Organisation zusammenschrumpfen, während sie umgekehrt durch die stärksten Willensimpulse angestrengt zur Löwenstärke sich ausbilden. Wir werden es bald erfahren, daß es sich mit allen übrigen Organen und Functionen ganz eben so verhält, und uns dadurch überzeugen, daß das körperliche Leben an sich eigentlich gar keine Bedeutung hat, sondern diese erst von der Seele empfangen muß. Der Körper ist daher wie ein Kriegsheer, welches, wenn auch von rüstigen Kriegern gebildet, doch seine Organisation von dem Feldherrn empfängt, und Nichts vermag ohne ihn, welcher ihm seinen Geist, seinen Muth einflößen, und ihm durch eine tüchtige aber nicht sklavische Disciplin eine Alles besiegende Streitkraft verleihen muß, dagegen unter einem feigen, gedankenlosen, pflichtvergessenen Anführer auch die beste Armee unvermeidlich zu Grunde geht. Das ist also die Bedeutung der Alles beherrschenden Idee, daß nur durch ihr richtiges Verständniß jede Erscheinung in ihrem Bereiche begriffen werden kann, weil von ihr das Licht ausströmt, welches alle Verhältnisse über-

Digitized by Google

sehen läßt, die beim Herumtappen in der Finsterniß der Gedankenlosigkeit niemals aufgefunden werden können.

Die Diätetik soll also das körperliche Leben nach dem allen geistig-sittlichen Ideen angestammten Charakter des Strebens nach dem Unendlichen gestalten, welches das Urphänomen der Seele ist, und sich mit den körperlichen Kräften und ihrer organischen Verfassung in Uebereinstimmung bringen muß, wenn nicht das Selbstbewußtsein eine Lüge, und der Mensch nicht der einzige Widerspruch in der Weltordnung sein soll, deren Vollkommenheit eben aus der absoluten Uebereinstimmung der Erscheinungen mit dem Gesetz ihres Princips hervorgeht. Hier sind wir nun an dem ernsten Wendepunkte unsrer Betrachtungen angekommen, wo unsre Forschung ins Stocken gerathen müßte, wenn wir nicht den scheinbaren Widerspruch zwischen der unendlichen Idee des geistigen Lebens und der materiellen Beschränktheit des leiblichen auflösen könnten, wie denn wirklich an demselben die meisten Diätetiker das leitende Princip ihrer Begriffe so völlig aus den Augen verloren haben, daß sie dasselbe gänzlich verleugnend, das Leben zu entseelen, den Geist durch materialistische Satzungen zu tödten, und eine Gesundheitspflege nur auf Kosten der geistig-sittlichen Cultur als ausführbar darzustellen sich bemühten. Daß dies harte Urtheil nicht ungerecht sei, wird hoffentlich der Inhalt des §. 4. sattsam erwiesen haben, aus welchem zugleich hervorgeht, daß mit der Vernichtung des ideellen Princips der Diätetik auch ihre praktische Ausführung in ein Gewebe von Widersprüchen und Ungereimtheiten sich verloren hat.

Zunächst läßt es sich freilich nicht bestreiten, daß die Schranken des körperlichen Lebens die ins Unendliche fortschreitende geistige Entwickelung in enge Grenzen einschließen. Eine lange Reihe von Jahren wird von der Ausbildung des Körpers so vollständig in Anspruch genommen, daß das zu frühe Erwachen des ideellen Bewußtseins derselben den größten und verderblichsten Abbruch thut; der Geist darf in der Jugend von der Idee nur träumen, da ihre deutliche Erkenntniß eine große Anstrengung der Lebenskraft nothwendig voraussetzt, durch welche das noch zarte Gefäß derselben zersprengt wird. Wenn endlich die eigentliche Reife und Gediegenheit des Lebens er-

Digitized by Google

reicht ist, und letzteres nicht schon von vorn herein durch ein Heer von Krankheiten zerrüttet wurde, so hat dasselbe nur allzu häufig schon eine solche Verunstaltung in seiner innersten Verfassung erlitten, daß es zu einem Organ der freien Geistesentwickelung völlig unbrauchbar geworden ist. Denn die meisten Lebensweisen sind zu geistlos, als daß in ihnen das Bewußtsein der Idee erwachen könnte, welches wie ein unverstandenes Räthsel in dunkelverworrenen, unheimlichen Ahnungen sich regt, und daher geflissentlich zum Verstummen gebracht wird; oder ein falsch verstandener Eifer für die Wissenschaften hat mit den Kräften der Jugend einen verderblichen Mißbrauch getrieben und sie dadurch zu Grunde gerichtet; oder frühzeitig erwachende Leidenschaften und sinnliche Begierden zerstören schon den in der ersten Entfaltung begriffenen Keim der geistig-sittlichen Entwickelung, das Leben währet nur eine Zeit lang in der üppigen Fülle sinnlicher Kräfte, welche im vernichtenden Widerstreit um so früher sich gegenseitig aufreiben müssen, je vollständiger die wahre Lebensquelle versiegt ist, welche nur in der Tiefe einer gesunden Seele aus der unendlichen Kraft derselben ihre Nahrung schöpft. Selbst auf dem Wege der naturgemäßesten Lebensentwickelung erfährt der Geist nur allzuviele Unterbrechungen seiner Thätigkeit; die Stunden des Schlafs, der Verdauung und anderer nothwendigen körperlichen Verrichtungen sind seiner freien Disposition völlig entzogen; selbst die Zeit, über welche er frei sollte verfügen können, wird dadurch um ein Bedeutendes verkürzt, daß mächtige Anstrengungen eine nothwendige Abspannung ja theilweise Erschöpfung hinterlassen, welche zuweilen Wochen lang andauernd, ihn zu einem Stillstande in seinen Bestrebungen nöthigt, wenn er nicht durch künstliche Reize eine unnatürliche Aufregung erzwingen und dadurch an dem Ruin seines Lebens arbeiten will, welches nur zu oft geschieht, da er dessen Verfassung viel zu wenig kennt, als daß er nicht gelegentlich störend in dieselbe eingreifen sollte. Und mit diesem verhältnißmäßig geringen Ueberrest, vielleicht kaum einem Viertheil seines ganzen Lebens, soll er seine unermeßliche Aufgabe lösen, obgleich er immerfort dabei große Mühe hat, sie nur im Bewußtsein festzuhalten. Da müssen wir dann wohl die tiefe Le-

Digitized by Google

bensweisheit anerkennen, welche Hippokrates in seinem ersten Aphorismus niedergelegt hat: das Leben ist kurz, die Kunst lang, die Gelegenheit flüchtig, der Versuch gefährlich, das Urtheil schwierig. Nie ist mit wenigen Worten mehr gesagt worden, nie eine specielle Wissenschaft (die Heilkunde) so vollständig in die allgemeinste Lebenserfahrung aufgenommen.

Indeß die Hindernisse, welche der nach dem Unendlichen strebende Geist in dem Bereich der körperlichen Lebensentwickelung antrifft, sind noch lange nicht so groß, als diejenigen, welche ihm in dem Chaos der Irrthümer und im Conflicte disparater Interessen jeden Fortschritt dergestalt erschweren, daß derselbe dadurch oft rückgängig wird, und das Selbstbewußtsein zuletzt in einen endlosen Widerstreit sich auflöset, welcher der unmittelbare Ausdruck der in Selbstzerstörung begriffenen Seelenorganisation ist. Das Wehgeschrei der Jahrtausende, als der unmittelbare Ausdruck des mit seiner Idee zerfallenen Menschengeschlechts, von welchem die Weltgeschichte wiederhallt, und durch welches betäubt große Denker an der Bestimmung des Menschengeschlechts weil an sich selbst irre geworden sind; jene allgemeine Klage der tief empfundenen Seelennoth stimmt schlecht zu dem Optimismus harmloser Grübler, welche all dies unermeßliche Drangsal des Lebens mit einigen ethischen Formeln hinwegzaubern zu können wähnen. Aus all dieser Noth errettet aber nur die eine Wahrheit: Wer Kraft besitzt, der hat Alles, so wie umgekehrt, wer keine besitzt, dem fehlt Alles. Das lebendige Gefühl der Kraft, nicht das Festhalten an einer bloßen Formel, verheißt die Wiedergeburt des dem Tode verfallenen Lebens. Daß diese Kraft nur aus dem unerschütterlichen Bewußtsein der Idee geschöpft werden kann, glaube ich im Vorigen erwiesen zu haben; es ist also die Aufgabe der Diätetik, die Kräfte des Lebens dergestalt zu cultiviren, daß aus ihrer Eintracht, ihrer auf den höchsten Grad gesteigerten Energie die Idee, wie Pallas aus dem Haupte des Zeus, hervorgehen kann. Abermals ein herrlicher Gedanke der Griechen, daß das Lebensmark, welches der Gott der Weltkraft in seinem Haupte trug, die Geburtsstätte der Weltidee gewesen sei, womit schwerlich etwas Anderes ausge-

Digitized by Google

drückt sein soll, als daß es sich im Mikrokosmus des Menschenlebens gerade eben so verhalte.

Somit ist unsere Aufgabe, welche bisher in grenzenloser Unbestimmtheit umherzuschweifen, ja in völlig incommensurable Verhältnisse sich zu verlieren schien, mit einem Male in die scharfe Umgrenzung einer ganz concreten Vorstellung übergegangen. Die Diätetik hat die höchste Cultur des Gehirns, damit dasselbe die Werkstätte der Ideenbildung werden könne, zum wesentlichen Zweck, welchem sich alle übrigen Lebensregeln als Mittel unterordnen müssen. Man könnte mich nun freilich mit dem Einwurfe chikaniren wollen, daß damit immer noch nicht das Grundverhältniß der unendlichen Gedankenbildung zu der beschränkten Summe der Gehirnthätigkeit ausgedrückt, nicht das Band zwischen dem Ewigen und Zeitlichen, dem Idealen und Realen, dem geistigen und körperlichen Leben zur Anschauung gebracht sei, um den Widerspruch zu lösen, wie jene absoluten Gegensätze des Denkens zur harmonischen Einheit und Wechselwirkung verschmolzen sein könnten. Indeß wir haben uns hier nicht die Auflösung metaphysischer Probleme zum Ziel gesetzt, sondern wenn es durch unumstößliche physiologische Beweise fest gestellt ist, daß das unendliche Denken sein Substrat in der Lebensthätigkeit des Gehirns findet, und mit jedem höheren Culturgrade der letzteren eine größere Freiheit, Entwickelungsfülle und beharrliche Consequenz gewinnt; so liegt uns weiter Nichts ob, als die empirischen Regeln jener Cultur aufzusuchen, und mit der Verfassung der gesammten Lebensökonomie in Einklang zu bringen.

Unter diesen empirischen Regeln steht aber erfahrungsgemäß der Satz obenan, daß das Bewußtsein der Idee die mächtigste Triebfeder zur Cultur der Gehirnthätigkeit ist, welche außerdem niemals zur vollen Reife gelangt, wie sehr man auch alle übrigen Impulse ins Spiel setzen mag, wodurch jene Thätigkeit zu höherer Ausbildung angespornt werden kann. Also das Bewußtsein der Idee ist nicht nur der Mittelpunkt, die treibende Wurzel, aus welcher die gesammte geistig-sittliche Entwickelung, oder das ins Unendliche sich ausbreitende Seelenleben entspringen soll; sondern dasselbe ist auch zugleich das

Digitized by Google

Princip der Pflege des körperlichen Lebens, daher mit vollem Rechte alle bisherigen Betrachtungen darauf hingeleitet werden mußten, die Nothwendigkeit jenes Bewußtseins als den eigentlichen Kern unsrer ganzen Forschung in ein helles Licht zu stellen. In wiefern dies Bewußtsein wirklich das Princip der Diätetik ist, kann erst nach der Erläuterung der physiologischen Grundbegriffe deutlich gemacht werden, daher ich hier nur noch die Bemerkung einzuschalten habe, daß es ganz unstatthaft sein würde, mir den Vorwurf eines Cirkelschlusses in der Grundlegung der diätetischen Lehren zu machen, in sofern ich die höchste Cultur des Gehirns für die Ideenbildung zum wesentlichen Zweck derselben erhebe, und die Ideenbildung selbst als das vornehmste Mittel zur Erreichung dieses Zwecks bezeichne. Es ist nur ein leerer Schein, als ob das, was erst durch jene Cultur als ihre höchste Wirkung erzielt werden soll, nicht zugleich ihre vornehmste Ursache sein könne; denn im Leben tauschen Ursache und Wirkung immerfort ihre Rollen und rufen sich dadurch gegenseitig hervor, wie dies Kant mit seiner tiefsinnigen Definition des Organismus als eines Ganzen, in welchem alle Theile sich wie Zweck und Mittel, also wie Ursache und Wirkung zu einander verhalten, vollständig und naturwahr ausdrückte. Wir können daher in einer organischen Gliederung bald diesen, bald jenen Theil vorzugsweise bethätigen und dadurch das Ganze in beschleunigte Bewegung versetzen, ohne uns des geringsten Widerspruchs schuldig zu machen. Oder mit anderen Worten, da die naturgemäße Lebensentwickelung schon von selbst die Höhe erreicht, wo die Ideenbildung nothwendig erfolgen muß, wenn erstere nicht unterbrochen oder rückgängig gemacht worden ist; so brauchen wir nur diese autokratische Entwickelung auf eine ihrem Gesetz entsprechende Weise zu befördern, um des beabsichtigten Zwecks gewiß zu sein. Jeder gesunde, unverdorbene Jüngling ist ein Idealist, wir haben also nur dafür Sorge zu tragen, daß die geistige Blüthe im Lenz seines Lebens sich entfaltet und Früchte ansetzt, und daß fortan das Leben wie ein Baum in den Gärten der Hesperiden stets mit Blüthen und Früchten bedeckt bleibt, um unsre Aufgabe in ihrem vollen Umfange zu lösen.

Digitized by Google

Ich schließe diese nothwendigen psychologischen Vorerinnerungen mit der Hindeutung auf die individuelle Verschiedenheit in der Organisation der Seele, wodurch in jedem concreten, persönlichen Falle die Aufgabe der Diätetik zwar ihre wesentliche Bedeutung nicht verliert, aber doch eine nicht unwichtige Modification erleidet. Es ist eins der allgemeinsten Ergebnisse der empirischen Psychologie, daß die beiden Grundelemente der Seele, Geist und Gemüth, bei einem jeden Individuum in ein anderes Verhältniß zu einander treten, welches durch die ursprüngliche Naturanlage begründet, durchaus nicht gestört werden darf, weil jeder Versuch einer willkührlichen Umgestaltung jenes angeborenen Verhältnisses ein verderblicher Eingriff in die Organisation der Seele ist, wodurch sehr leicht der Keim ihrer Entwickelung vernichtet und ihre ganze Existenz in ein hohles Scheinleben verwandelt werden kann. Gleichwie einige Individuen durch ihren vorherrschenden Geist für eine höhere wissenschaftliche Bildung prädestinirt sind, so finden dagegen andere in dem Vorwalten ihrer Gemüthskräfte den unweigerlichen Beruf für das praktische Leben, und jedes aus Eitelkeit und anderen Gründen der subjectiven Willkühr hervorgegangene Wagstück, jene Individuen ihre Rollen tauschen zu lassen, und ihnen eine ihrer Naturanlage widersprechende Richtung der Lebensentwickelung vorzuschreiben, ist ein Verrath an dem Grundgesetz der Seele. Ja es spalten sich diese verschiedenen Richtungen der Lebensentwickelung noch in viel speciellere Beziehungen, je nachdem z. B. ein wissenschaftlicher Kopf mehr für das speculative Denken oder für empirische Forschung organisirt ist, und nur durch verderblichen Zwang an der Ausbildung seines natürlichen Talents verhindert werden kann. Indeß soll diese Bemerkung nur zur Erläuterung der hochwichtigen Bedeutung der angeborenen Anlage dienen, ohne daß wir auf sie selbst hier schon tiefer eingehen können.

Diese Betrachtungen sind nun deshalb für die Diätetik von der höchsten Wichtigkeit, weil sie an dieselbe die nothwendige Forderung richten, für jedes Individuum den Lebensplan nach dem eigenthümlichen Verhältniß der Organisation seiner Seele zu entwerfen. Wir werden uns in der Folge davon überzeugen, daß die Gesammtheit des Lebens einen ganz ande-

Digitized by Google

ren Charakter annimmt, je nachdem die Summe seiner Kräfte beim wissenschaftlichen Denken sich im Gehirn concentrirt, oder bei vorherrschender Gemüthsthätigkeit in einem mächtigen Strome durch alle Glieder sich ergießt. Daraus geht eine ganz verschiedene Gestaltung der Lebensweise hervor, welche daher ihren Grundgedanken in der ursprünglichen Organisation der Seele findet, und ohne eine umsichtige Berücksichtigung derselben sich in eine Menge von Widersprüchen auflösen würde. Indeß soll damit nicht die irrthümliche Behauptung aufgestellt werden, als ob der Denker von Profession nur die den wissenschaftlichen Anstrengungen zusagende Lebensweise führen, und der thatkräftige Mensch nur zu einer entgegengesetzten sich bequemen solle. Im Leben müssen sich die Gegensätze überall ausgleichen, welches aber nur dann möglich ist, wenn man sie in ihrer verschiedenen Eigenthümlichkeit wohl begriffen hat. Denn ursprünglich stammen sie aus gemeinsamer Wurzel, sie sind nur die verschiedenen Darstellungen der nämlichen Ideen, welche ihrem Wesen nach unverändert bleiben, gleichviel ob sie im Bereich des Denkens sich zu wissenschaftlichen Begriffen gestalten, oder ob sie vom Gemüth durch thatkräftige Bestrebungen in das Gebiet des praktischen Lebens eingeführt werden. Ueberall ist es das Streben nach dem Unendlichen, welches im Lichte der Vernunft zum deutlichen Selbstbewußtsein gelangt, die ursprüngliche Triebfeder aller übrigen Lebensäußerungen abgiebt, wenn es auch die Verhältnisse derselben zu mannigfacher Verschiedenheit ausprägt.

Wir verlassen nun das Gebiet der idealen Begriffe, um den Boden positiver naturwissenschaftlicher Verhältnisse zu betreten, und sind auf die deutende Zusammenstellung concreter Erfahrungen angewiesen, welche wir mit den psychologischen Principien in eine organische Verbindung zu bringen haben. Zum Glück ist die Physiologie schon so weit in ihrer Entwickelung fortgeschritten, daß sich die Grundlehren der Diätetik mit der Sicherheit und Präcision physikalischer Begriffe entwickeln und dadurch in einen systematischen Zusammenhang bringen lassen. Das Leben schließt freilich noch eine unendliche Menge von Geheimnissen in sich, namentlich in Bezug auf den plastischen Proceß, welcher die einzelnen Organe bildet, entwickelt

Digitized by Google

und in ihrer tauglichen Verfaſſung erhält. Aber jener plaſtiſche Proceß iſt hinwiederum in einem ſo hohen Grade von der Willensbeſtimmung der Seele abhängig, daß letztere ihn nach ihrem Gefallen lenken, und dadurch ihre Zwecke wenigſtens in den meiſten Fällen erreichen kann. Da eine Diätetik ohne Kenntniß der phyſiologiſchen Elemente nicht möglich iſt; ſo ſehe ich mich genöthigt, letztere in überſichtlicher Kürze, ſo weit ſie hierher gehören, vorzutragen, und ich erlaube mir nur noch ſchließlich zwei vorzügliche Werke zu nennen, aus denen eine umfaſſendere Anſicht der phyſiologiſchen Erſcheinungen geſchöpft werden kann. [1])

1) Burdach Anthropologie für das gebildete Publicum. Stuttgart 1837. Schultz über die Verjüngung des menſchlichen Lebens und die Mittel und Wege zu ihrer Cultur. Berlin 1842.

Digitized by Google

Zweiter Abschnitt.

Elementarbegriffe der Physiologie.

§. 11.

Verschiedenheit der Lebenserscheinungen.

Alle Lebenserscheinungen zerfallen in zwei große Gruppen, welche ungeachtet ihres innigen und nothwendigen Zusammenhanges in sich abgeschlossene und durch eigenthümliche Merkmale ausgezeichnete Systeme darstellen, und als bildendes und bewegendes Leben bezeichnet werden.

Das bildende Leben, auch das vegetative genannt, weil die Pflanzen es mit den Thieren gemein haben, begreift alle Kräfte in sich, welche den aus zahlreichen Organen zusammengesetzten Gliederbau des Körpers aus einem im mütterlichen Schooße erzeugten, befruchteten Keime hervorbringen, über mannigfache Entwickelungsstufen zur höchsten Ausbildung führen, und ihn in einem für seine wesentlichen Verrichtungen oder Functionen tauglichen Zustande erhalten, bis er nach einer Reihe von nothwendigen Umwandlungen zur längeren Fortdauer unfähig geworden, in sich zerfällt.

Vor Allem wird uns hierbei die Thatsache wichtig, daß der materielle oder tastbare Stoff des Körpers in einem unaufhörlichen Wechsel, also in einer steten Erneuerung begriffen ist, von welcher nicht einmal die Knochen ausgeschlossen sind, dergestalt, daß von dem früheren Leibe nach einer gewissen, freilich nicht näher zu bestimmenden Zeit kein wägbares Atom mehr übrig bleibt, daher das Leben während einer vieljährigen Dauer sein körperliches Gewand sehr oft mit einem anderen vertauscht hat. Hierin liegt schon der Beweis, daß nicht die chemischen und mechanischen Verhältnisse des Körpers die eigentliche und bleibende Grundlage des Lebens ausmachen, sondern daß letzteres als Ausfluß eines übersinnlichen schöpferischen Princips die Organe selbst bildet und umgestaltet, an denen seine Thätigkeit hervortritt. Dieser Satz findet auch

Digitized by Google

seine Rechtfertigung in dem nothwendigen Zusammenhange, in welchem alle verschiedenen Bildungsepochen nach einer streng geregelten Ordnung auf einander folgen; in der Verbindung aller Organe zu der systematischen Einheit eines Ganzen, auf welche die Elementartheile aller einzelnen Gebilde durchaus berechnet sind; in dem rastlosen Bestreben, alle inneren und äußeren Verhältnisse des Körpers in inniger Uebereinstimmung mit jener prästabilirten Harmonie zu erhalten, und letztere aus allen Störungen, welche die Lebensvorgänge erleiden, wiederherzustellen. Das bildende Princip unterscheidet sich also dadurch von einem bildenden Künstler, mit welchem man es so oft verglichen hat, daß es nicht, wie dieser, sein Werk als ein äußerliches oder abgetrenntes hervorbringt, sondern innigst mit ihm verschmolzen und allen seinen Theilen inwohnend zur Erscheinung kommt.

Der eigentliche schöpferische Act, durch welchen das bildende Princip die einzelnen Organe aus einem formlosen Stoffe hervorbringt, kann als ein völlig unbegreifliches Problem hier nicht weiter in Betracht kommen. Für das diätetische Interesse genügt eine geordnete Uebersicht der einzelnen Processe, welche wie ein in sich geschlossener Kreis das Gebiet des bildenden Lebens in sich begreifen. Als Mittelpunkt dieses Kreises, auf welchen alles Andere sich bezieht, läßt sich das Blut als der allgemeine Bildungsstoff bezeichnen, da die immerfort wechselnde Substanz aller Organe eben so in dasselbe zurückkehrt, als sie aus demselben entsprang, so wie andrerseits alle fremden Stoffe, welche in die Substanz des Körpers eingehen sollen, zuvor in das Blut übertreten, und demselben angeeignet werden müssen.

Bekanntlich ist das Blut in Adern oder häutigen Kanälen eingeschlossen, welche baumartig verzweigt sich durch den ganzen Körper bis in seine kleinsten Theile ausbreiten, und in dem Herzen als ihrem gemeinschaftlichen Mittelpunkte ihre Vereinigung finden. Das aus Muskelfleisch gebildete Herz besteht aus zwei völlig von einander getrennten Höhlen oder Kammern, deren jede das in sie eindringende Blut aus einer sogenannten Vorkammer empfängt. Die linke Herzkammer treibt durch ihre Zusammenziehung das aus den Lungen durch ihre

Digitized by Google

Vorkammer ihr zugeführte Blut in die Hauptschlagader oder Aorta, deren durch den ganzen Körper verbreitete Aeste und Zweige den Namen der Arterien oder Pulsadern führen, weil das in ihnen stoßweise oder wellenartig bewegte Blut die bekannte Erscheinung des Pulsschlages hervorbringt. Die zartesten Reiser der Arterien gehen zuletzt in feinste Kanäle oder Capillargefäße über, welche ein die Substanz aller Organe durchdringendes Netz bilden, und es dadurch möglich machen, daß das in ihnen rieselnde Blut mit jedem lebenden Punkte in Berührung kommen kann. Aus diesem Netz der Capillargefäße entspringen die das Blut nach dem Herzen zurückführenden Venen, welche in umgekehrter Ordnung aus Reisern zu Zweigen, aus diesen zu Aesten und Stämmen zusammentreten, und durch letztere das aus allen Organen zurückkehrende Blut in den Vorhof der rechten Herzkammer ergießen. Letztere treibt das Blut in die aus ihr entspringende Lungenpulsader, welche gleichfalls baumartig in dem Gewebe der Lungen sich verzweigend, und zuletzt in Capillargefäße übergehend, das in sie getriebene Blut mit der die Lungen durchströmenden atmosphärischen Luft in Berührung und chemische Wechselwirkung bringt. Aus den Capillargefäßen der Lungen empfangen die Venen derselben das chemisch umgewandelte Blut, um es durch den linken Vorhof in die linke Herzkammer zu ergießen, von wo dasselbe wiederholt seinen Kreislauf durch den ganzen Körper antritt.

Durch diesen in der Idee eben so einfachen, als in der Ausführung kunstvollen Mechanismus wird ein ununterbrochenes Strömen des Bluts durch die Substanz des ganzen Körpers möglich gemacht, um derselben den erforderlichen Bildungsstoff zuzuführen. Aber nicht als solches allein ist das Blut nothwendig, sondern es übt auch überall einen wesentlichen Lebensreiz auf die Organe aus, da letztere ihre Thätigkeit augenblicklich einstellen, wenn die ihnen zugehörende Pulsader zerstört, also der fernere Zufluß des Bluts zu ihnen unmöglich gemacht wird. [1])

1) Unter den tausendfachen Thatsachen, welche die Nothwendigkeit des Bluts als eines unentbehrlichen Lebensreizes für die Thätigkeit der Organe auch in psychischer Beziehung bezeugen, verdient folgende be-

Digitized by Google

Aber nur das hell- oder scharlachrothe Blut der Arterien besitzt die Eigenschaften eines tauglichen Ernährungsstoffes und eines Lebensreizes, und verliert diese Eigenschaften gänzlich, sobald es bei seinem Durchgange durch die Capillargefäße die dunkle oder schwärzlich rothe Farbe annimmt, durch welche es sich auf seinem Rückfluß nach dem Herzen auszeichnet, und welche es erst bei der chemischen Wechselwirkung mit der atmosphärischen Luft in den Lungen wieder mit der scharlachrothen vertauscht. Denn wird durch irgend ein Hinderniß, z. B. durch Zusammenschnüren der Luftröhre, der Eintritt der atmosphärischen Luft in die Lungen unmöglich gemacht, oder enthält die eingeathmete Luft statt des Verhältnisses von 0,79 Azot und 0,21 Oxygen ein Gemisch von anderen Gasen und schädlichen Dünsten aller Art; so erfährt das Blut bei seinem Strömen durch die Lungen nicht die durch

---

sonders hervorgehoben zu werden: L'histoire de quelques ordres religieux ne permet pas de douter, que l'intention de leurs fondateurs ne fût d'affaiblir leurs sujets, en leur interdisant l'usage de la chair. Quelques-uns plus rigoureux avaient defendu le poisson. Bien plus, ils sont allés jusqu'à prescrire des saignées habituelles pour atteindre plus surement leur but; saignées qu'ils répétaient plus ou moins, selon l'exigence des cas; ce qu'ils appellaient amoindrir le moine, minuere monachum. Cette pratique barbare était nécessaire, pour appaiser les révoltes et les séditions, toujours près d'éclater dans les cloîtres. L'habitude de la contemplation, la vie oisive de ces malheureux esclaves, les regrets du passé, le désespoir de l'avenir, faisant fermenter leur tête, exaltaient les passions; et les personnes familières avec l'intérieur de ces tombeaux des vivans, n'ignorent pas, que les inimitiés, les haines particulières y étaient continuellement en présence, et que les supérieurs étaient souvent menacés du poison ou du fer. Dom. Masson, dans les Annales des Chartreux rapporte que Guignes, qui gouverna l'ordre depuis 1109 jusqu'à 1136, faisait saigner ses moines cinq fois par an (minuimur in anno quinquies) sans quoi ces infortunés devenaient la proie de fureurs et de delires, sources des scandales les plus degoutantes. Rostan cours élémentaire d'Hygiène tom. 1. pag. 314. Nach dieser Mittheilung bedarf es wohl nicht einer Kritik des im vorigen Jahrhunderte allgemein üblichen sinnlosen Verfahrens, jährlich mehrmals zur Ader zu lassen, um die Gesundheit zu erhalten!

hellere Röthung angekündigte Mischungsveränderung, und wirkt nun als tödtliches Gift auf alle Organe, deren Leben fast in demselben Augenblicke schwindet, in welchem das schwarzrothe Blut in ihre Substanz eintritt. Es ist dies der Erstickungstod, welcher mehr als alles Andere die Nothwendigkeit einer ununterbrochenen chemischen Umwandlung des Bluts in den Lungen zur Erhaltung des Lebens beweiset, daher denn auch das Athmen als der eigentliche Proceß der Blutbereitung angesehen wird.

Die auffallende Veränderung, welche das Blut bei der näheren Berührung mit der Substanz der Organe erleidet, so daß es seinen zur Erhaltung des Lebens nothwendigen Mischungscharakter in einen gerade entgegengesetzten, lebensfeindlichen, giftartigen verwandelt, beweiset nun auf das Ueberzeugendste, daß zwischen ihm und der organischen Substanz ein bedeutender gegenseitiger Austausch von Mischungstheilen Statt finden muß. Es folgt hieraus, daß die Substanz der Organe in einem ununterbrochenen Wechsel begriffen, und daß in diesem die unmittelbare Quelle aller Lebensthätigkeit enthalten ist, weil durch seine Unterbrechung letztere sofort vernichtet wird. Man pflegt dies auch wohl so auszudrücken, daß das Leben ein Verbrennungsproceß sei, welcher nur so lange fortdauern könne, als ihm neuer Brennstoff zugeführt wird, daß also durch die Lebensthätigkeit die Substanz der Organe theilweis unbrauchbar gemacht werde, und daß die verdorbenen, zersetzten Stoffe sofort ausgeschieden und durch neue ersetzt werden müssen, wenn erstere nicht zu Grunde gehen sollen. Das nach dem Herzen zurückströmende Blut ist also mit verdorbenen Bestandtheilen überladen, und muß von denselben in den Lungen befreit werden.

Die Reinigung des Bluts von zersetzten Mischungstheilen wird aber nicht blos durch die Lungen, aus denen sie unter der Form des kohlensauren Gases entweichen, sondern auch durch die Nieren, die Leber, die Haut bewirkt, welche aus dem durch sie strömenden Blute eine Menge von verbrauchten Stoffen abscheiden. Letztere stellen unter verschiedenen chemischen Verbindungen den Urin, die Galle, die Hautausdünstung dar, und werden als solche aus dem Bereich des Lebens aus-

Digitized by Google

gestoßen. Ohne auf nähere chemische Bestimmungen hierüber einzugehen, erinnere ich nur an die allgemein bekannte Thatsache, daß die Hemmung irgend einer dieser Absonderungen die mannigfachsten, oft gefährlichsten Krankheiten hervorbringt, weil die zurückgehaltenen Auswurfsstoffe eine wesentliche Veränderung in dem nothwendigen Mischungscharakter des Bluts hervorbringen.

Da durch alle bisher bezeichnete Vorgänge des bildenden Lebens eine Menge von organischen Stoffen verzehrt und als unbrauchbar geworden aus dem Körper entfernt wird; so erhellt daraus, daß die Substanz des Körpers in kurzer Zeit völlig zerstört, gleichsam verflüchtigt sein würde, wenn kein Ersatz des Verlustes durch die Aufnahme neuer Nahrungsstoffe Statt fände. [1]) Wirklich erfolgt der Hungertod unabwendbar unter den Erscheinungen der höchsten Abmagerung, wenn während einer Frist von längstens drei Wochen gar keine substanziellen Nahrungsmittel genossen worden waren; nur in einigen Krankheiten, namentlich in manchen Fällen von Wahnsinn, in denen die Lebensthätigkeit auf ein geringstes Maaß sich einschränkt, wird ein noch längeres Fasten zuweilen ohne unmittelbaren Verlust des Lebens ertragen.

Zur Erhaltung der Gesundheit ist es daher durchaus nothwendig, daß ein dem Verbrauch der organischen Substanz angemessener Ersatz durch die Aufnahme frischer Nahrungsstoffe und durch ihre Umwandlung in Blut geleistet werde. Es braucht hier nur im Allgemeinen erwähnt zu werden, daß der Hun-

1) Schon mehrere Schriftsteller haben auf die Aehnlichkeit des lebenden Organismus mit einer Dampfmaschine hingedeutet, in sofern letztere gleichfalls nur dann thätig sein kann, wenn in ihr immerfort Wasser in Dämpfe aufgelöset und sein Abgang durch neues ersetzt wird, weil das aus den Dämpfen wieder niedergeschlagene Wasser aus der Maschine ausgestoßen werden muß. Voila la plus merveilleuse de toutes les machines; le mécanisme ressemble à celui des animaux. La chaleur est le principe de son mouvement, il se fait dans ses différens tuyaux une circulation, comme celle du sang dans les veines, ayant des valvules qui s'ouvrent et se ferment à propos; elle se nourrit, s'évacue d'elle même dans des tems reglés, et tire de son travail tout ce qu'il lui faut pour subsister. Belidor architecture hydraulique.

Digitized by Google

ger und Durst zu dem Genuß der erforderlichen Speisen und Getränke auffordern, daß das Genossene durch die auflösende Kraft des Magensafts in den sogenannten Speisebrei verwandelt, und dieser im Darmkanal durch die beigemischte Galle und pankreatische Flüssigkeit dergestalt zersetzt wird, daß der aus ihm abgeschiedene Milchsaft, Chylus, alle nahrhaften, der Mischung des Körpers assimilirbaren Bestandtheile enthält, und der Ueberrest als Darmkoth aus dem After entfernt wird. Eigenthümliche, im Darmkanal zahlreich verbreitete Saugadern nehmen den Chylus in sich auf, und leiten ihn in einen durch ihre Vereinigung gebildeten Kanal, welcher ihn in das Blut der zum Herzen zurückführenden Adern ergießt. Auf diesem Wege erfährt der Chylus eine Reihe von chemischen Veränderungen, durch welche er der Mischung des Bluts immer ähnlicher gemacht wird, und seine völlige Umwandlung in dasselbe erfolgt in den Lungen, in welche er vermischt mit dem Blute der rechten Herzkammer getrieben wird.

Aus dieser Darstellung des bildenden Lebens erhellt, daß die Glieder desselben in dem engsten nothwendigen Zusammenhange stehen und eine systematische Ordnung darstellen, welche ein strenges Ebenmaaß aller Theile voraussetzt. Eben deshalb mußte auch das innere Triebwerk des bildenden Lebens ganz den unmittelbaren Eingriffen der Willkühr entzogen sein, welche dasselbe unvermeidlich aus seinen Fugen rücken würden; nur an einigen Punkten kann der Wille den Gang desselben beschleunigen, verzögern, leiten, z. B. bei der Auswahl der Speisen, bei der Bestimmung ihrer Menge, bei der höheren oder geringeren Bethätigung des Kreislaufs durch willkührliche Bewegung, wo es dann eben auf die Kenntniß der wesentlichen Verhältnisse ankommt, um überall das Rechte zu treffen.

Das bewegende Leben führt auch den Namen des animalen, weil es zum Unterschiede von den Pflanzen ausschließlich den Thieren eigen ist und sich bei ihnen durch Empfindung und willkührliche Bewegung äußert. Da beide Erscheinungen im unmittelbaren Zusammenhange mit dem Bewußtsein stehen und demselben die Mittel zu seiner thätigen Aeußerung darbieten sollen, so kann man das bewegende Leben auch das bewußte im Gegensatze zu dem bewußtlosen bildenden nennen.

Digitized by Google

Die Empfindung als Inbegriff aller Sinne ist das Organ des erkennenden Geistes, die willkührliche Bewegung ist das Werkzeug des Gemüths zur Ausführung der Willensbeschlüsse.

Wie verschieden indeß Empfindung und willkührliche Bewegung in ihrer äußeren Erscheinung sich auch darstellen mögen; so sind doch beide an die Nerven gebunden, welche sowohl die in den Sinnorganen durch äußere Objecte erregten Eindrücke auf das Gehirn fortpflanzen, wo dieselben in Anschauungen und Begriffe umgewandelt werden, als sie den Antrieb zur willkührlichen Bewegung von dem Gehirn auf die Muskeln übertragen, welche dieselbe vollziehen sollen. Denn die Durchschneidung des Nerven eines Sinnesorgans vernichtet eben so vollständig das Empfindungsvermögen des letzteren, als die Zerstörung des zu einem Muskel gehenden Nerven eine gänzliche Lähmung desselben zur Folge hat.

Je deutlicher hierdurch die wesentliche Bestimmung der Nerven als Organe der Empfindung und Bewegung ausgesprochen wird, um so weniger können wir uns über die Art ihrer Thätigkeit Rechenschaft geben, denn es wird dieselbe durch ihre organische Einrichtung nicht im Geringsten erklärt, daher eine nähere Beschreibung der letzteren gar kein diätetisches Interesse hat. Nur darin sind die meisten Physiologen einverstanden, daß die Wirkung der Nerven nicht aus ihren mechanischen und chemischen Verhältnissen erklärt werden kann, sondern daß man dieselbe aus einem sinnlich nicht wahrnehmbaren Princip ableiten muß, welches wahrscheinlich den sogenannten Imponderabilien, dem Lichte, der Wärme, der Elektrizität und dem Magnetismus nahe verwandt ist, und gleich ihnen eine unberechenbare Kraft und Schnelligkeit der Bewegung besitzt. Ein Nadelstich in die Fußsohlen wird z. B. in demselben Momente empfunden, und kann eben so schnell Zuckungen des ganzen Körpers veranlassen, welches also schließen läßt, daß der Eindruck auf die Nerven des Fußes mit Blitzesschnelle bis auf das Gehirn fortgepflanzt und eben so rasch durch die Nerven auf die Muskeln des ganzen Körpers reflectirt wird.

Gleichwie das Herz als das Hauptorgan des Blutumlaufs der Mittelpunkt des ganzen bildenden Lebens ist, welches durch

Digitized by Google

den Stillstand des ersteren sogleich in Stocken geräth; eben so muß man das Gehirn, in welchem alle Nerven sich mittelbar oder unmittelbar vereinigen, als die Quelle des bewegenden Lebens ansehen, welches sogleich vernichtet wird, wenn das Gehirn bei Kopfverletzungen eine bedeutende Zerstörung erleidet. Da ferner fast alle beträchtlichen Krankheiten des Gehirns eine Störung oder völlige Unterdrückung des Bewußtseins zur Folge haben, so giebt es sich zugleich als die eigentliche Werkstätte der gesammten Seelenthätigkeit zu erkennen, welche von ihm als einem Mittelpunkte aus ihre Herrschaft über den ganzen Körper ausbreitet.

Die Aeußerungen des bewegenden Lebens sind zunächst allerdings von der Beschaffenheit der ihm dienenden Organe, namentlich des Gehirns und seiner Nerven abhängig, und setzen daher einen naturgemäßen Fortgang des bildenden Lebens voraus, wodurch jene Organe in einem tauglichen Zustande erhalten werden müssen. In einem noch weit höheren Grade aber werden Empfindung und willkührliche Bewegung von der Seele bestimmt, welche sich derselben zu ihren höheren Zwecken bedient. Ob die Sinne scharf oder stumpf, lebendig oder träge empfinden, ob die Muskeln Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer besitzen oder nicht, hängt größtentheils von dem Grade der Uebung ab, in welche die Seele die ihr dienenden Körperorgane versetzt. Eben deshalb wird die Cultur der letzteren am meisten durch die Willkühr bestimmt, und es giebt daher gewiß nicht zwei Menschen, bei denen alle Theile des Nervensystems auf gleiche Weise entwickelt sind. Wir vermissen daher in der Thätigkeit des letzteren durchaus die im bildenden Leben unverkennbare systematische Uebereinstimmung, welche auch der freien Entwickelung der Seele nur hinderlich gewesen wäre. Denn da sie so unendlich verschiedene Zwecke verfolgt, so müssen ihre körperlichen Organe auch eine ungemeine Geschmeidigkeit und Bildsamkeit besitzen, um sich in die verschiedenartigsten Gebrauchsweisen zu fügen. Hieraus erwächst auch durchaus kein Nachtheil, so lange nur nicht die Cultur des Nervensystems in einzelnen Richtungen ganz versäumt wird, z. B. wenn Gelehrte in übertriebenem Eifer die willkührliche Bewegung großentheils vernachlässigen, dadurch die Muskeln und

Digitized by Google

die zu diesen gehörigen Nerven und hierdurch mittelbar den gesammten Vegetationsproceß schwächen.

§. 12.

Verhältniß des bildenden zum bewegenden Leben.

Da die Thätigkeit jedes Organs mit einem Wechsel seines Stoffs verbunden ist, zu dessen Unterhaltung ein ununterbrochenes und freies Zuströmen des Bluts zu ihm erfordert wird; so hat jede erhöhte Thätigkeit auch einen beschleunigten und vermehrten Zufluß des Bluts zu ihrem Organ zur Folge, welcher sich durch verstärkte Röthung, Wärme und Anschwellung des letzteren, oft auch durch ein lebhafteres Klopfen seiner Schlagadern zu erkennen giebt. So wird der ganze Kopf beim angestrengten Nachdenken heiß, roth, aufgedunsen, und bei übermäßiger Geistesthätigkeit oft dergestalt mit Blut überfüllt, daß Schmerzen unter heftigem Klopfen der Pulsadern entstehen, und im schlimmsten Falle ein Bersten derselben im Gehirn, also ein Schlagfluß entsteht, wogegen oft ein freiwilliges Nasenbluten schützt.

Sämmtliche Nerven und Muskeln machen bei weitem den größten Theil der organischen Substanz des Körpers aus, und verbrauchen daher mehr als die Hälfte des Bluts als Bildungsstoff. Daher übt der Mensch durch die freie Bestimmung des Maaßes des bewegenden Lebens den größten Einfluß auf das bildende aus, dessen Gang er bedeutend beschleunigen oder verzögern kann. Ein starker Verbrauch des Bildungsstoffs bei angestrengter Arbeit macht nicht nur den Wiedererſatz des Verlustes durch reichlichere Ernährung, sondern auch eine höhere Bethätigung aller oben genannten Reinigungsorgane nothwendig, damit die größere Menge der in das Blut aufgenommenen zersetzten Mischungstheile aus demselben vollständig ausgeschieden werde. Daß es sich im umgekehrten Falle auf die entgegengesetzte Weise verhalte, folgt von selbst. Die Cultur des bildenden Lebens hängt daher von der richtigen Bestimmung des Maaßes des bewegenden ab. Zu große und andauernde Anstrengungen, denen das plastische Leben nicht folgen kann, erschöpfen dasselbe nicht nur unmittelbar, sondern schaden auch

Digitized by Google

dadurch, daß sie alle Operationen desselben übermäßig beschleunigen, namentlich die bei ihnen Statt findenden Mischungsprocesse, welche an eine gewisse Zeitdauer gebunden sind, unterbrechen. Daher gehen todtgehetzte Thiere in schnelle Fäulniß über, welche beweiset, daß der organische Mischungscharakter des Bluts und der festen Theile schon während des Lebens der Auflösung nahe gebracht war. Daher erleiden übermäßig angestrengte Organe eine Entartung ihrer Substanz, wodurch ihre Kraft für das ganze Leben gebrochen wird.

Zu geringe Thätigkeit zieht dagegen unfehlbar eine Trägheit des ganzen Vegetationsprocesses nach sich, dessen Organe dann immer mehr erlahmen, dergestalt, daß eine Quelle der Kraft nach der anderen versiegt und der immer spärlicher rinnende Lebensstrom zuletzt stockt. Das rechte Maaß des freien Lebensgebrauchs, wobei alle vegetativen Kräfte die volle Regsamkeit, Ausdauer, Energie und Uebereinstimmung unter sich bewahren, ist freilich für jeden der so verschiedenen Zustände ein anderer, und läßt sich daher auf keine allgemeine Regel bringen; doch giebt es sehr bestimmte, künftig zu nennende Kennzeichen, durch welche der Mensch sich darüber vergewissern kann, ob er in jeder Lage des Lebens das rechte Maaß seines Gebrauchs getroffen hat. Wohl ihm, daß es bei dieser Bestimmung nicht auf eine mathematische Schärfe ankommt, sondern daß ihm ein weiter Spielraum eröffnet ist, in welchem er sich frei ergehen kann, wenn er nur zur rechten Zeit das früher Versäumte nachholt.

Die bisherigen Betrachtungen könnten zu der Voraussetzung verleiten, daß das bildende Leben wesentlich vom bewegenden verschieden und durch ganz eigenthümliche Kräfte wirksam sei, welche im letzteren durch andere ersetzt würden. Dem ist nicht so. Ohne in subtile Untersuchungen über das Wesen der in den Organen wirksamen Kräfte einzugehen, kann man aus einfachen Thatsachen die ganz bestimmte Folgerung ziehen, daß sie überall im Körper den gemeinsamen Charakter an sich tragen, daß sie im ungetheilten Strome durch alle Glieder sich verbreiten, daß ihre Quelle überall vorhanden

Digitized by Google

ist, und jede Thätigkeit aus ihrer gemeinsamen Summe hervorgeht. Dieser folgenreiche Satz findet seinen Beweis in der ganz allgemeinen Erfahrung, daß die Anstrengung jedes wichtigen Organs die Summe der freien Lebensthätigkeit in einem solchen Grade verbraucht, daß sie den meisten übrigen Organen entzogen und diese dadurch genöthigt werden, ihre Thätigkeit entweder ganz einzustellen, oder auf ein geringeres Maaß zu beschränken. So concentrirt sich die Lebenskraft im Gehirn beim angestrengten Nachdenken dergestalt, daß nicht nur der Appetit unterdrückt und die Verdauung der genossenen Speisen gehemmt wird, sondern auch ein durch alle Muskeln verbreitetes Gefühl der Ermattung die Anzeige der ihnen entzogenen Kräfte giebt. Bei vollem Magen ist weder eine angestrengte Muskelthätigkeit, noch ein tiefes Nachdenken ohne Erschöpfung der Kräfte möglich. Sehr starke Muskelbewegung gestattet gleichzeitig keinen wissenschaftlichen Verstandsgebrauch, keine Verdauung einer reichlichen Mahlzeit. Will der Mensch mehrere Organe zugleich in den höchsten Grad der Thätigkeit versetzen, so erschöpft er sich nicht nur dadurch völlig, sondern er stört auch eine Thätigkeit durch die andere, und legt dadurch den Grund zu den schwersten Krankheiten. Nur Herz und Lungen, deren Thätigkeit keinen Augenblick unterbrochen werden darf, setzen dieselbe in allen Zuständen, welche innerhalb der Grenzen der Gesundheit liegen, ungestört fort, und beweisen dadurch, daß sie die anderen Organe an Selbstständigkeit übertreffen.

Hiermit wird ein Grundgesetz, gleichsam die Statik des Lebens bezeichnet, welches in den verschiedenen Richtungen seines Wirkens nicht gleichzeitig mit gleicher Energie auftreten kann, sondern genöthigt ist, in dem einen Organensystem zur seichten Ebbe hinabzusinken, wenn es in einem andern zur hohen Fluth anschwillt. In der Physiologie führt dies Grundgesetz des Lebens den Namen des Antagonismus der Kräfte, welcher die wesentliche Grundlage der Diätetik bildet. Denn da letztere die Cultur aller Organe und der in ihnen wirkenden Kräfte zum höchsten Grade der Lebendigkeit, Energie, Ausdauer und Selbstständigkeit zur Aufgabe hat, welche allein durch das Mittel der Anstrengung erfüllt werden kann; so

Digitized by Google

muß jene Cultur sich streng an das Gesetz des Antagonismus binden, und in jedem Zeitabschnitt nur ein Organ in den Zustand der höchsten Spannung versetzen, mit der Summe der gesammten freien Lebensthätigkeit ausrüsten und dadurch zur höchsten Entwickelung führen, widrigenfalls die getheilten, zersplitterten Kräfte sich in ihrem Wirken niemals über die Mittelmäßigkeit erheben, welche im Physischen wie im Geistigen der Ursprung aller Schwäche und des beginnenden Verfalles ist.

§. 13.

Nähere Bestimmung der Lebensthätigkeit.

Obgleich die Lebensthätigkeit ihrem Wesen nach ganz unbekannt ist, so können wir doch mit Wahrscheinlichkeit voraussetzen, daß sie vorzugsweise an die Nerven gebunden ist, welche in großer Zahl sich auch in den Organen des bildenden Lebens verbreiten, wo sie freilich ein, wenn auch mit dem Gehirn mannigfach verbundenes, doch auch theilweis in sich abgeschlossenes System bilden. Denn jedes Organ, dessen Nerven zerstört sind, tritt unmittelbar aus dem Lebensverbande, büßt seine Thätigkeit völlig ein, und stirbt entweder sogleich ab, oder schwindet wenigstens in sich zusammen, und verliert seine frühere Beschaffenheit. Die Nerven scheinen also die eigentlichen Träger und Leiter der Lebenskraft zu sein, welche an ihnen nach den mannigfachsten Richtungen hinströmt, so daß sie bald in diesem, bald in jenem Organ vorzugsweise zur Thätigkeit gelangt.

Eben hierdurch wird es auch deutlich, daß die Lebensthätigkeit aus einer selbstständigen Kraft hervorgeht, welche sich bei dem Wechsel der Stoffe in den Organen entwickelt, etwa wie die galvanische Elektrizität bei der chemischen Wechselwirkung der verschiedenen Metalle hervortritt. Gleichwie die Elektrizität von ihrer chemischen Quelle bis in die weiteste Entfernung fortgeleitet werden und daselbst Wirkungen hervorbringen kann, welche mit jenem chemischen Proceß gar Nichts mehr gemein haben; eben so strömt auch die Lebenskraft von

Digitized by Google

dem Orte ihres Ursprungs nach ganz entfernten Gegenden des Körpers, um dort eine Thätigkeit zu veranlassen, welche gar keine Beziehung auf erstere hat. Da nun jener chemische Proceß, nämlich der Mischungswechsel, zwischen dem die Capillargefäße durchströmenden Blute und der umgebenden organischen Substanz, wodurch die Lebensthätigkeit ursprünglich entwickelt wird, durch den ganzen Körper verbreitet ist; so muß derselbe auch als die gemeinsame Quelle aller Kräfte betrachtet werden, und letztere vereinigen sich zu einer gemeinschaftlichen Summe, aus welcher jedes Organ seinen Bedarf schöpft. Nur unter dieser Voraussetzung ist der Antagonismus der Lebensthätigkeit, aus welchem die diätetischen Grundregeln abgeleitet werden müssen, erklärlich, dagegen es bei der entgegengesetzten Annahme, daß jedes Organ seine Kraft aus sich entwickele, unbegreiflich sein würde, warum nicht mehrere Organe gleichzeitig angestrengt sein könnten, ohne sich gegenseitig in ihrem Wirken zu stören.

Ungeachtet des Dunkels, in welches das Wesen der Lebenskraft eingehüllt ist, können wir doch die vornehmsten Bedingungen, unter denen sie in Wirksamkeit tritt, näher bezeichnen. Kein Organ des Körpers setzt sich von selbst in Thätigkeit, sondern es muß dazu durch einen äußeren Antrieb, Einfluß, Reiz veranlaßt werden. Dies ursprüngliche Verhältniß des Lebens zu seinen Reizen pflegt man am schicklichsten an den Eiern der Thiere und an den Saamen der Pflanzen zu erläutern, welche zwar die Anlage zu einer Lebensentwickelung in sich schließen, aber dennoch nicht zu einer solchen gelangen, wenn sie nicht von dem Reiz der äußeren Wärme durchdrungen werden, welche den ersten Anstoß zu den nun erfolgenden Lebensbewegungen giebt. Auf gleiche Weise sind letztere während ihrer ganzen Dauer an Reize gebunden; das Auge sieht nicht ohne Licht, das Ohr hört nicht ohne Schall, der Muskel ruht, wenn sein Nerve nicht den Impuls des Willens auf ihn fortpflanzt, das Herz steht still, wenn ihm kein Blut mehr zuströmt u. s. w. Im Allgemeinen ist sogar der Satz gültig, daß die Stärke des Reizes den Grad der durch ihn hervorgerufenen Thätigkeit der Organe bestimmt; jedoch ist dies Ver-

Digitized by Google

hältniß beider zu einander keineswegs mathematisch genau, da oft auf geringe Reize eine starke Wirkung, und umgekehrt auf starke Reize eine schwächere Thätigkeit folgt. Diese verschiedene Wirkung der Reize muß in einem Wechsel der Empfänglichkeit der Organe oder ihres inneren Lebenszustandes begründet sein. Ja das Verhältniß der Reize zu den Organen wird dadurch noch complicirter, daß letztere durch jene zuweilen in lebhafte Thätigkeit versetzt werden, diese aber nur mit geringer Dauer und Energie durchführen, während sie in anderen Fällen zwar wenig empfänglich für Reize sich zeigen, dagegen aber ihre Thätigkeit mit großer Stärke und Beharrlichkeit vollziehen. Oder es paart sich eine große Reizempfänglichkeit mit einem starken Wirkungsvermögen, und umgekehrt können beide nur im geringen Grade vorhanden sein.

Diese so sehr abweichenden Verhältnisse, in welchem die Lebensthätigkeit zu den Reizen steht, haben zu dem Sprachgebrauch Veranlassung gegeben, nach welchem die Empfänglichkeit der Organe für Reize, oder ihre Reizbarkeit, von ihrem Wirkungsvermögen dem Begriffe nach unterschieden wird. Auch in der Diätetik müssen wir uns dieser Ausdrucksweise bedienen, da das Verhältniß beider zu einander nach Alter, Geschlecht und Temperament so verschieden ausfällt, und in dieser Beziehung eigenthümliche Regeln erheischt. Nur muß man sich durch diesen Sprachgebrauch nicht zu der Annahme verleiten lassen, als wenn Reizbarkeit und Wirkungsvermögen selbstständige Elemente der Lebensthätigkeit seien, eben so, wie Gefühl und Willen zwar der Aeußerung nach verschieden, doch dem Wesen nach identisch sind. Ja es erscheint die Annahme gerechtfertigt, daß das verschiedene Verhältniß der Reizbarkeit zum Wirkungsvermögen gar nicht in der Lebensthätigkeit selbst, sondern in der verschiedenen Beschaffenheit der einzelnen Organe begründet ist, da letztere in dem nämlichen Individuum die größte Mannigfaltigkeit jenes Verhältnisses darstellen, ungeachtet sie ihre Kräfte alle aus der gemeinsamen Quelle schöpfen.

Indem wir uns anschicken, an diese physiologischen Elemente die diätetischen Grundregeln anzuknüpfen, müssen wir

Digitized by Google

noch die Bemerkung voranstellen, daß wir dieselben zunächst auf das männliche Alter zu beziehen haben, in welchem das Leben zur vollen Reife gediehen ist, und sich zu einem bleibenden Charakter ausgeprägt hat, also einen bestimmten Maaßstab für die Beurtheilung darbietet, während die früheren Zustände in einer steten Umwandlung begriffen, einen unaufhörlichen Wechsel der Bedingungen nothwendig machen. Ueberdies läßt sich der diätetische Grundbegriff, die Anstrengung, nur im männlichen Alter vollständig in Anwendung bringen, dagegen er in allen anderen Lebensepochen die mannigfachsten Einschränkungen erleidet.

Digitized by Google

Dritter Abschnitt.

Grundgesetze der Diätetik.

§. 14.

Die Anstrengung ist das praktische Princip der Diätetik.

Da Entwickelung der geistigen und körperlichen Kräfte zum möglichst hohen Grade der Fülle, Ausdauer und Energie des Wirkens, also rastlos fortschreitende Vervollkommnung des ganzen Lebens die wesentliche Aufgabe der Diätetik ausmacht; so ergiebt sich hieraus nothwendig, daß die Anstrengung jener Kräfte das allgemeine Mittel zur Erfüllung ihrer Aufgabe, also das praktische Princip darbietet, aus welchem sie alle ihre Regeln ableiten muß. Anstrengung im physischen Sinne bezeichnet nämlich den höchsten Grad der Kraftäußerung eines Organs, welcher sich dadurch am sichersten zu erkennen giebt, daß letzteres allen übrigen Organenreihen nach dem Gesetz des Antagonismus ihre freie Lebensthätigkeit zu seinem Gebrauch entweder ganz oder wenigstens größtentheils entzieht, und sie dadurch zu einer Beschränkung ihres Wirkens, oder zur völligen Ruhe nothwendig bestimmt. Die hochwichtige Bedeutung dieses Begriffs legt uns um so mehr die Verpflichtung seiner sorgfältigen und ausführlichen Erörterung auf, je leichter durch sein Mißverständniß die nachtheiligsten, ja verderblichsten Folgen herbeigeführt werden. Sehen wir uns zuvörderst im Gebiete der alltäglichen Lebenserfahrung um, so kommt uns überall die vollgültige Bestätigung des Satzes entgegen, daß jede Kraft nur durch die höchste Steigerung ihres Wirkens zur vollen und dauerhaften Entwickelung gelangen kann, daher es überflüssig sein würde, einzelne Beispiele zum Beweise desselben zu häufen. Wer in der Wissenschaft und Kunst, in der Gestaltung und Veredlung aller sittlich praktischen Verhältnisse, im Gebrauch seiner Leibesglieder die ihm erreichbar höchste

Digitized by Google

Stufe der Virtuosität erklimmen will, muß seine gesammte Lebensthätigkeit auf einen Punkt concentriren, und ihr in der Richtung auf denselben eine mit jedem Tage gesteigerte Spannkraft verleihen. Die merkwürdige Fähigkeit der Lebensthätigkeit, in methodischer Uebung zu einer größeren Summe anzuwachsen, gleich einem wohlbenutzten Capital, welches nicht nur seine laufenden Zinsen trägt, sondern auch zu einem steigenden Reichthum sich vergrößert, ist oft schicklich mit der Eigenschaft eines Magneten verglichen worden, dessen Tragkraft durch ein täglich erschwertes Gewicht vermehrt wird.

Jedoch ist das an beschränkte materielle Verhältnisse gebundene körperliche Leben nicht eben so unbegrenzt in seiner Entwickelungsfähigkeit, wie das von ihm getragene geistige, dessen überschwengliches Streben es nur in einem sehr verjüngtem Maaßstabe an sich zur Darstellung bringen kann. Denn allerdings giebt es für jede physische Kraftäußerung ein absolutes Maximum, welches sie niemals überschreiten kann; ja dies Maximum muß noch bedeutend herabgesetzt werden, wenn es als das Maaß einer dauerhaften und gediegenen Thätigkeit bezeichnet werden soll, obgleich in einzelnen vorübergehenden Momenten die Anstrengung ohne Selbstzerstörung darüber hinausgehen kann, welche indeß nach jeder zu oft wiederholten Unmäßigkeit im Gebrauch der Kräfte gewiß erfolgt. Jenes Maximum ist sogar für die einzelnen Individuen sehr verschieden; denn so wie das Gehirn eines Kant oder Göthe Anstrengungen zu ertragen fähig war, welche die zarte Organisation desselben bei allen Minderbegabten schnell zu Grunde gerichtet haben würden, eben so kann eine athletische Constitution Muskelkräfte entwickeln, welche die Sehnen nervöser, graciler Personen zerreißen würden. Es würde daher geradezu eine alle Naturverhältnisse verspottende Vermessenheit verrathen, wenn Jemand, verleitet durch den schmeichelnden Wahn, sich nach Belieben in den Besitz der höchsten Lebensfülle setzen zu können, sich willkührlich ein bestimmtes Maximum der Intensität, Extensität und Ausdauer gewisser Leibeskräfte als Ziel seines Strebens feststellen wollte; denn oft genug ist die Thorheit, eine von der Natur verweigerte Virtuosität gewisser Kräfte erzwingen zu wollen, mit dem Verluste des Lebens

Digitized by Google

oder wenigstens der Gesundheit gebüßt worden. Es macht sich daher bei dem in Rede stehenden Grundgesetz der Diätetik sogleich die Nothwendigkeit eines sorgfältigen Individualisirens, nämlich der Beziehung desselben auf die Capacität der Anlagen und Fähigkeiten jeder Person nachdrücklich genug geltend, wenn nicht verderbliche Mißgriffe begangen werden sollen. Ja es kann streng genommen von einem bestimmten Maaß der zu erweckenden Kräfte gar nicht, sondern nur davon die Rede sein, ihnen unter Befolgung der weiterhin aufzustellenden Regeln den möglichst hohen Grad der Entwickelung zu verschaffen.

Alle diese Bestimmungen würden daher einen höchst schwankenden Charakter behalten, und zur praktischen Anwendung, welche jederzeit nach einem sicheren Maaßstabe geschehen muß, völlig unbrauchbar bleiben, wenn letzterer nicht durch die deutlich vernehmbare Stimme der Natur gegeben wäre. Da nämlich mit jeder Thätigkeit eines Organs ein Wechsel seiner Mischungstheile verbunden ist, so muß letzterer mit der Größe der Anstrengung zunehmen, und zuletzt einen Grad erreichen, wo das Organ Gefahr läuft, zerstört zu werden. Die Natur hat durch ein sehr bestimmtes Gefühl dafür gesorgt, dem Menschen die Grenze zu bezeichnen, welche er ohne jene Gefahr nicht überschreiten darf; es ist das Gefühl der wirklichen Ermüdung, ja Erschöpfung, welches in jedem zu lange angestrengten Organ eintritt, und dringend zur Ruhe und Schonung auffordert. Achtet der Mensch auf dies Gefühl nicht, und zwingt er das Organ entweder durch unmittelbaren Impuls des Willens, oder durch Anwendung mannigfacher Reizmittel, z. B. des Weins, Kaffees, Tabacks, zu erneuter Anstrengung, so entsteht in demselben eine krampfhafte Spannung und Reizbarkeit, welche seine ruhige und geregelte Thätigkeit nicht mehr gestattet, und sich sogar wider den Willen des Menschen fortsetzt, welcher sich nun gern Erholung gönnen möchte, da er seinen Zweck doch nicht weiter verfolgen kann.

Nach zu lange fortgesetzter, durch jene Reizmittel unterhaltener geistiger Anstrengung entsteht z. B. eine Verwirrung des Bewußtseins, dessen fieberhaft aufgeregte Vorstellungen der Verstand nicht mehr zügeln und ordnen kann; ja sein Bemühen, durch erneuerte Anstrengung über sie Herr zu werden, macht den

Digitized by Google

Aufruhr im Bewußtsein nur noch ärger, und es kommt dann leicht zu einer Art von Traumwachen oder Delirium, dem der Mensch sich nun nicht mehr entreißen kann, und durch welches ihm die Erquickung des Schlafs geraubt wird. Nach übermäßiger Körperanstrengung folgt eben so wenig Ruhe, sondern die überspannten Muskeln zucken unwillkührlich, oder stören den Schlaf wenigstens durch ein in ihnen verbreitetes peinliches Gefühl von Aufregung. In allen solchen Fällen stellt sich am andern Tage in den erschöpften Organen ein Gefühl von Dumpfheit, Schwere, Trägheit, Abgeschlagenheit als Zeichen ihrer Unfähigkeit zu einem leichten und freien Gebrauch ein, als nachdrückliche Aufforderung, ihnen nun die nöthige Ruhe zu gönnen, damit sie im ruhigen Fortgange des bildenden Lebens die naturgemäße Beschaffenheit ihrer organischen Substanz, und dadurch die Tauglichkeit zu ihrem freien Gebrauch wiederherstellen können. Wird aber auch diese Warnung vernachlässigt, und eine neue Anstrengung erzwungen, so steigt die Gefahr eines ernstlichen Erkrankens, welches, wenn es auf diese Weise zum Ausbruch kommt, den verderblichsten Charakter annimmt. So gehören die Krankheiten des Gehirns nach übermäßigen Geistesanstrengungen zu den schlimmsten, da dasselbe bei gebrochener Energie fast alle Fähigkeit zu seiner Wiederherstellung verloren hat. Die Krankheiten der Soldaten nach forcirten Märschen sind aus gleichem Grunde die bösartigsten. So grenzt die höchste Lebensfülle an den Tod.

Indeß kann die Grundregel der Diätetik, daß die Anstrengung der Organe nicht über das Gefühl der Ermüdung fortgesetzt werden dürfe, wie jede andere, nur durch ein freies Verständniß in ihrer wahren Bedeutung erkannt werden, welches jede peinliche Beschränkung auf ein genau bestimmtes Maaß ausschließt. Sollen Organe den höchsten Grad der Energie erlangen, so muß ihre Anstrengung gelegentlich einmal den naturgemäßen Grad übersteigen. Eine schlaflose Nacht nach angestrengtem Denken schadet eben so wenig, als ein bis zum Morgen fortgesetztes Tanzfest, und wenn hierauf nur die nöthige Ruhe folgt, so zeigt die nachmals erhöhte Schnellkraft und Lebendigkeit der Organe, daß sie in die beste Verfassung versetzt sind. Das Urtheil darüber muß daher im Ganzen

Digitized by Google

und Großen gehalten werden, weil es sonst fast unvermeidlich in kleinliche Aengstlichkeit ausartet. Aber Ausnahmen bilden eben als solche keine Regel, und völlig tadelnswerth ist daher die Lebensweise Einiger, welche von Einem Extrem zum andern überspringend, eine unmäßige, Tag und Nacht fortgesetzte Thätigkeit mit ungewöhnlicher Ruhe abwechseln lassen, weil sie dann den inneren Einklang und Rhythmus des Lebens völlig zerstören, und meistens einem frühen Grabe zueilen. Vielmehr bleibe es Grundgesetz, daß die Thätigkeit eines Organs eingestellt werde, wenn seine Ermüdung nicht mehr durch den einfachen Willensact, sondern nur durch leidenschaftliche Impulse desselben, oder durch starke Reizmittel zu überwinden ist, oder wenn sein Wirken in jene Hastigkeit geräth, welche sich der Leitung des Willens entreißt.

Bei Berücksichtigung dieser Vorschriften hat man es dann in seiner Gewalt, die Energie eines Organs stufenweise auf den möglichst hohen Grad zu steigern. Mit der durch Uebung erlangten Fertigkeit und Leichtigkeit im Gebrauch der Kräfte nimmt auch ihre Fähigkeit zu, ihr Wirken immer länger fortzusetzen, also in jener anhaltenden Spannung zu beharren, durch welche allein eine wirkliche Anstrengung möglich wird. So erreicht die beim Denken mitwirkende Gehirnthätigkeit den höchsten Grad von Energie, wenn ersteres nicht nur fleißig angestrengt, sondern diese Anstrengung jedesmal so lange als möglich fortgesetzt wird. Dagegen eine häufige Unterbrechung des Denkens, auch wenn es zeitweilig durch die stärksten Antriebe angespornt wird, gestattet nur ein stoßweises Wirken der Denkorgane, welche dann nie zur vollen Entwickelung ihrer Energie gelangen. Für alle übrigen Organe ist auf gleiche Weise die Stetigkeit des Wirkens eine Hauptbedingung ihrer Cultur, wie überhaupt alle Naturthätigkeit sich an das Schema der Consequenz bindet.

Unter den angegebenen Bedingungen werden dann die Organe an einen raschen Stoffwechsel gewöhnt, von welchem die schnelle und ergiebige Entwickelung ihrer freien Thätigkeit abhängt. Dadurch wird es der Seele möglich, sich der Kräfte der ihr dienenden Organe mit Leichtigkeit, Freiheit, Nachdruck und Ausdauer zu bedienen, und dadurch ihre Zwecke vollständig zu erreichen. Die Organe des bildenden Lebens stehen

Digitized by Google

zwar nicht unter der unmittelbaren Willensbestimmung; aber nach den früher entwickelten Begriffen setzt sich ihre Thätigkeit mit dem Wirken der unmittelbar von der Seele abhängigen Nerven und Muskeln in Uebereinstimmung, und hält mit deren Vervollkommnung gleichen Schritt. Ueberdies übt der Wille auch in sofern einen Einfluß auf das bildende Leben aus, als er theils das Maaß der einwirkenden Reize bestimmt, z. B. die Verdauungskraft durch die Menge und Beschaffenheit der Speisen in einen beliebigen Grad der Thätigkeit versetzt, theils durch allgemeine Steigerung der Kräfte auch die ihm völlig entzogenen Organe in die nöthige Spannung bringt. Wir haben z. B. keinen unmittelbaren Willenseinfluß auf das Herz, aber die Kraft desselben wächst in dem Maaße, als sie durch jede Muskelbewegung zu erhöhter Thätigkeit herausgefordert wird, so wie sie umgekehrt bei Trägheit der letzteren geschwächt wird.

Ein in wiederholten Anstrengungen durchgeübtes Organ erlangt nun auch durch die Beförderung des bildenden Lebens in ihm jene Selbstständigkeit, durch welche es die Fortdauer seiner naturgemäßen Verfassung sicher stellt. Man muß diesen Satz als den eigentlichen Kern der gesammten Diätetik bezeichnen, in sofern dieselbe nicht bloß Anleitung geben soll, den Organen einzelne erhöhte Kraftäußerungen zu entlocken, sondern eben durch letztere ihre substanziellen Elemente zu vervollkommnen, und dadurch den festen Grund zu einer möglichst gesicherten und verlängerten Lebensdauer zu legen. Wir finden schon den sinnlichen Ausdruck für diese Wahrheit darin, daß angestrengte Organe eine größere räumliche Entwickelung, eine vermehrte Derbheit, Festigkeit ihrer Struktur, eine wirkliche Gewichtszunahme erlangen, so wie sie umgekehrt bei Mangel an Uebung in sich zusammenschrumpfen, welk und schlaff, und eben dadurch zur freien Thätigkeit immer unfähiger werden, und zuletzt dieselbe ganz einbüßen, oder auf ein geringstes Maaß einschränken. Am auffallendsten zeigt sich dies bekanntlich an den Muskeln, deren Energie man meistens schon nach ihrem durch angestrengte Bewegung erworbenen größeren Umfange, nach ihrer derben Elasticität bestimmen kann, dagegen einzelne Muskeln, z. B. an dem äußeren Ohr, welche ge-

Digitized by Google

wöhnlich nicht geübt werden, bis auf geringe Spuren verschwinden und unbeweglich werden, während sie bei Wilden, welche ihr Gehör bekanntlich ungemein schärfen, eine verhältnißmäßig große Ausbildung erreichen. Aber auch das Gehirn, an welchem eine Vermehrung der Masse weit weniger in die Augen fällt, pflegt bei eminenten Denkern zu einem größeren Volumen anzuwachsen, welches an dem vermehrten Umfange des Schädels sich auf den ersten Blick erkennen läßt. Es ist eine tägliche Erfahrung der Hutmacher, daß Gebildete weit größere Hüte nöthig haben, als Ungebildete. Doch steht die Masse eines Organs nicht immer mit seiner Lebensenergie in geradem Verhältniß; Napoleon, Voltaire, Raphael haben z. B. verhältnißmäßig nur kleine Köpfe gehabt, worüber sich indeß im Kurzen nichts weiter sagen läßt.

Durch diese bekannten Thatsachen wird es am Einleuchtendsten erwiesen, daß die Anstrengung der Organe, weit entfernt, ihre substanziellen Bedingungen als das eigentliche Substrat ihres Wirkens aufzuzehren, dieselben in tüchtiger Durchbildung immer mehr vervollkommnet und zu einer beträchtlicheren Summe vermehrt. Wie sehr nämlich die Natur darauf bedacht ist, den Verbrauch an materiellen Stoffen, welcher nothwendig mit jeder freien Thätigkeit verbunden ist, unmittelbar zu ersetzen, erhellt aus dem allgemeinen Gesetz, daß das Blut in stärkeren und schneller auf einander folgenden Wellen zu jedem angestrengten Organe strömt, wie sich dies an der vermehrten Anschwellung, elastischen Derbheit, Röthe und Wärme desselben auf den ersten Anschein erkennen läßt. Indem also das arterielle Blut durch die Capillargefäße des angestrengten Organs schneller und reichlicher strömt, muß es sofort den Verlust des letzteren an materiellen Stoffen ersetzen, so lange nämlich dieser Ersatz mit dem Verluste gleichen Schritt halten kann. Da nun der gesunde Mensch täglich aus den genossenen Speisen eine hinreichende Menge von arteriellem Blute bereiten, und bei vorherrschender Pflege der Verdauung sogar leicht einen Ueberfluß desselben erzeugen kann; so versteht es sich ganz von selbst, daß unter Voraussetzung einer geregelten Ordnung im Lebenshaushalte niemals der Fall eintreten wird, wo der Körper bei lebhafter und gediegener

Digitized by Google

Thätigkeit Bankrutt machen müßte. Indem also das Leben in dieser wesentlichsten Beziehung als ein wahrhaft schöpferisches Princip auftritt, welches in jedem Momente sein Werk eben durch theilweise Zerstörung immer von neuem hervorbringt, und somit ein sehr genau bezeichnendes Gegenbild in dem Mythos des aus seiner Asche mit verjüngter Kraft wieder erstehenden Phönix findet; so widerlegt sich dadurch von selbst der arge Irrthum einer einseitigen Vergleichung des Lebens mit einer den Brennstoff blos aufzehrenden aber ihn nicht wiederherstellenden Flamme, oder gar mit einer durch den Gebrauch sich abnutzenden Maschine. Selbst die früher gegebene Erläuterung des Lebensprocesses durch die galvanische Elektrizität ist nur in sofern richtig, als sie uns verständlich machen soll, wie die freie Thätigkeit der Organe an dem in ihnen Statt findenden Mischungswechsel hervortritt, und an den Nerven als ihren Leitern nach allen Richtungen hin im Körper sich verbreitet, in ihnen nach dem Gesetz des Antagonismus ebbet und fluthet. Aber der voltaischen Säule, als der Werkstätte lebloser chemischer Vorgänge, fehlt durchaus das lebendige Princip der Selbsterzeugung, daher sie ihr Wirken einstellt, sobald die Oxydation der Metallplatten erfolgt ist.

Wenn also auch die Vegetation oder Bildung der Organe aus den plastischen Stoffen den Grund der Lebensthätigkeit legt; so ist sie doch selbst von letzterer in einem solchen Grade abhängig, daß ihr innerer wesentlicher Werth durchaus von derselben bestimmt wird. Denn vorausgesetzt, daß der Stoffwechsel in dem angestrengten Organ am lebhaftesten und vollständigsten von Statten geht, daß dasselbe sich also dadurch stets erneuert, gleichsam verjüngt und erfrischt; so folgt ja daraus von selbst, daß eben unter dieser Bedingung die Organe, indem sie gleich einem Buche verbesserte und vermehrte Auflagen erleben und dadurch eine veredelte Bedeutung erlangen, auch eine größere Selbstständigkeit, einen vermehrten Vollgehalt, eine zunehmende Gediegenheit und Tüchtigkeit gewinnen müssen. Verstehen wir nämlich unter Selbstständigkeit die Fähigkeit oder Energie, die ursprüngliche Eigenthümlichkeit, also den wesentlichen Charakter gegen jeden äußeren Einfluß zu behaupten; so kann es keinem Zweifel unterliegen,

Digitized by Google

daß ein in gehöriger Anstrengung durchgeübtes, ausgewirktes Organ eben wegen seiner erhöhten Kraft und Selbstverjüngung sich in allem Wechsel und Widerstreit äußerer Einwirkungen am siegreichsten behauptet. Der Geschäftsmann, welcher sein Capital nicht als todten Schatz liegen läßt, sondern auf die wuchernden Zinsen seiner rastlosen Thätigkeit anlegt, mag immerhin von den schwersten Verlusten getroffen werden; in ihm selbst entspringt die Quelle des unerschöpflichen Reichthums, welche nur versiegt, wenn seine Kraft gebrochen ist. Genau eben so verhält es sich mit dem Leben, welches seinen inneren Bestand nicht in der an sich bedeutungslosen Masse des Körpers, sondern in der freien Thätigkeit findet, durch welche jene erst zum Gebrauch aufgeschlossen, ausgeprägt und in Cours gesetzt wird. Wie wahr dies sei, erhellt unwidersprechlich daraus, daß eine Leibesconstitution aus Eisen und Stahl, gleich einem an der Luft zerbröckelnden Stein, unter dem stillen aber um so verderblicheren Einflusse der Außenverhältnisse zerfällt, wenn sie in Faulheit brach liegen bleibt, oder gleich einem fruchtbaren aber unbebauten Acker bringt sie nur Dornen und Disteln der Krankheit hervor, während der Fleiß ihr den reichsten Gewinn hätte entlocken können[1]).

---

1) Von Rechts wegen wird jede Ueberladung einer wissenschaftlichen Darstellung mit Bildern als das Bestreben getadelt, die Armuth an Begriffen unter einem Luxus der Phantasie zu verbergen, da doch die Wahrheit in schlichter Gestalt am Eindringlichsten und Ueberzeugendsten spreche. Indeß glaube ich im vorliegenden Falle auf Nachsicht rechnen zu dürfen, da es mir vor Allem darum zu thun sein muß, das an sich abstracte Verhältniß zwischen den bildenden und bewegenden Kräften zu der lebendigsten und mannigfaltigsten Versinnlichung zu bringen. Hätte ich mich begnügen wollen, jenes Verhältniß ganz einfach mit den strengen Ausdrücken und Formen der Schule zu bezeichnen, so würde man schwerlich darin die hochwichtige diätetische Bedeutung finden, an deren lebendigster Anerkennung mir Alles gelegen sein muß. Denn all mein Bestreben arbeitet darauf hin, im schneidenden Widerspruch mit den nur allzu weit verbreiteten Irrlehren die Forderung geltend zu machen, daß das Leben ganz in anstrengende Thätigkeit, in den mächtigsten Vertrieb seiner Kräfte versetzt, daß es zur höchsten Potenz durch sich selbst erhoben werde. Es handelt sich ja hier nicht um ideale Postulate, denen man so oft vorgeworfen hat, daß sie nur für Hochbe-

Digitized by Google

So läßt sich also die Erfüllung der wichtigen diätetischen Aufgabe, das Leben gegen Schädlichkeiten möglichst zu schützen, ganz einfach aus dem Begriff der Anstrengung folgern, wofür uns auch die tägliche Erfahrung den besten Beweis giebt, in sofern der in tüchtiger Arbeit erstarkte Körper gegen die mannigfachsten ihn bedrohenden Gefahren am sichersten gestellt ist. Jeder andere Versuch einer diätetischen Prophylaxis würde sich in Ungereimtheiten und Widersprüche verlieren. Denn gesetzt, man wollte durch andere Kunstgriffe eine Abhärtung

---

gabte gültig, und deshalb weit über das Vermögen der Mehrzahl hinaus berechnet seien, sondern um eine ganz einfache praktische Formel, welche Jeder ohne Ausnahme leicht in Anwendung setzen kann, wenn er überhaupt nur ein Interesse dafür hat, selbst mit beschränkten Mitteln Großes und Tüchtiges zu leisten, den Werth und Reichthum seines Daseins unendlich zu steigern, und sich dessen im veredelten Bewußtsein mit ganzer Seele zu erfreuen. Ueberschlägt man auch nur in flüchtigster Berechnung die unermeßliche Summe von geistigen und körperlichen Kräften, welche das Menschengeschlecht von jeher in allen seinen einzelnen Individuen hätte entwickeln können, wenn jene diätetischen Grundregeln von Anfang an verstanden, beherzigt, in methodischer Erziehung der Jugend unauslöschlich eingeprägt worden wären, und vergleicht man damit die unbegreiflich großen Verluste an müßig gebliebenen, zersplitterten, verschleuderten Kräften, welche die Völker durch die Vernachlässigung ihrer höchsten Angelegenheit einer methodischen Cultur des Lebens verschuldet haben; so kann man sich der schmerzlichen Wehmuth nicht erwehren, daß ein Geschlecht, dem die Natur die ganze Fülle ihres schöpferischen Vermögens schenkte, um das unendliche Reich ihres Wirkens in einer neuen geistigen Weltordnung zu wiederholen und zum Bewußtsein zu bringen, noch immer an den unversieglichen Lebensquellen bitteren Mangel leidet, und an sich selbst irre geworden nicht einmal den zuversichtlichen Muth fassen kann, das ihm feierlich verheißene Erbtheil eines überschwenglichen Besitzes an Kraft und Lebensfreude in Empfang zu nehmen. Endlich, endlich ist es an der Zeit, jenem Irrthum der Trägheit und Verzagtheit, welcher im kräftigsten Leben nur Krankheit und Tod wittert, und welcher unendlich mehr geschadet hat, als alle Kriege und Pestseuchen zusammengenommen, einen unversöhnlichen Krieg anzukündigen. Wenn es mir bei allem Verfehlten dieser Darstellung gelingen sollte, nur bei einigen Wohldenkenden eine lebendige Erkenntniß des wahren Sachverhältnisses anzuregen, und sie dadurch zu einer strengeren Forschung einzuladen; so würde ich eine der höchsten Aufgaben meines Lebens für vollständig gelöset erachten.

Digitized by Google

der Organe zu Stande bringen, so müßten dieselben von eben so mannigfacher ja entgegengesetzter Art sein, als dies die unzähligen, den Körper treffenden Einflüsse sind. Unmöglich kann doch das Verfahren, durch welches der Grönländer sich gegen die Kälte schützt, gleichbedeutend mit den Hülfsmitteln sein, deren sich der Beduine zum Ertragen der Sonnengluth in den libyschen Sandwüsten bedient. Wollte man den Satz, daß der Mensch sich an jeden der unendlich mannigfachen äußeren Einflüsse besonders gewöhnen müsse, um ihm seinen nachtheiligen Charakter zu rauben, folgerecht durchführen; so würde das ganze Leben nicht ausreichen, um nur diese eine so höchst complicirte Vorschrift in Anwendung zu bringen. Auch ist ja das Verhältniß der äußeren Einflüsse zum Körper, wie früher bemerkt wurde, ganz relativ, so daß sie unter verschiedenen Bedingungen eben so heilsam, wie verderblich wirken können, daher uns bei einer speciellen Abhärtungsmethode jeder Maaßstab ihrer bestimmten Anwendung fehlen und sie selbst durchaus unbrauchbar bleiben würde. Aller dieser widersinnigen Weitläuftigkeit sind wir völlig überhoben, wenn ein in methodischer Durchbildung erstarktes Organ von allen äußeren Einflüssen nur mäßig erregt wird, ihrem schädlichen Charakter am Nachdrücklichsten Widerstand leistet, und in ihrem steten Wechsel am Ungestörtesten den ruhigen, festen Gang seiner Thätigkeit fortsetzt, dagegen ein in Unthätigkeit erschlafftes Organ durch geringfügige Einwirkungen leicht im Zuge seiner Thätigkeit unterbrochen und um so leichter durch wirkliche Schädlichkeiten in ernste Krankheiten versetzt wird. Es ist das sicherste Kennzeichen einer richtigen Ansicht des Lebens, wenn sie aus Einem Princip alle seine Verhältnisse und Bedingungen entwickeln kann, widrigenfalls die leitenden Grundsätze in Widerstreit treten, und dadurch den obersten Zweck auf alle Weise vereiteln müssen. Gleichwie die geistig-sittliche Freiheit als das Ergebniß einer thatkräftigen Vervollkommnung zugleich die alleinige Schutzwehr gegen alle Verlockungen der Leidenschaften, gegen ihre Zersplitterung in widerstreitende Interessen abgiebt; eben so findet der Körper seine Sicherheit gegen Gefahren nur im freiesten und tüchtigsten Gebrauch seiner Kräfte.

Digitized by Google

Wir müssen die Selbstständigkeit der Organe aber auch noch in einer höheren Bedeutung auffassen, in sofern wir darunter den möglichst hohen Grad ihrer Unabhängigkeit von äußeren Bedingungen verstehen. Freilich bedarf jedes Organ eines Reizes als des Antriebes zu seiner Thätigkeit, deren Bedingungen es nicht vollständig in sich begreifen kann. Es ist aber doch ein unendlicher Unterschied zwischen einem durch Anstrengungen zur höchsten Lebenspotenz erhobenen Organe, welches eben durch den überaus regen Stoffwechsel in ihm immerfort zur neuen Thätigkeit angespornt, kaum des äußeren Reizes bedarf, um sich in Bewegung zu setzen, und einem solchen, welches in geringfügigem Wirken oder gar in träger Ruhe erschlafft durch die schärfsten Impulse gestachelt werden muß, um nur nothdürftig seinem Zweck zu entsprechen. Welche überströmende Lebensfülle in dem Gehirn eines gediegenen Denkers, welcher nur der natürlichen und milden Reize des Lichts und der Wärme bedarf, um sofort in eine hochgesteigerte Spannung seines Geistes versetzt zu werden, und welcher zu künstlichen Reizen erst dann zu greifen braucht, wenn seinen durch Anstrengungen erschöpften Nerven eine erfrischende Anregung wohl thut. Wie muß dagegen der schwache, träge Kopf durch Wein, Kaffee und andere Incitamente zuvor bearbeitet werden, ehe ihm das Licht freier Gedanken zu dämmern beginnt, und wie bald weicht dasselbe wieder der nebelhaften Dumpfheit, in welcher sein Bewußtsein gewöhnlich verödet. Die von Kraftfülle strotzenden Glieder eines robusten Mannes sind in einer fortwährenden inneren Oscillation begriffen, aus welcher der unwiderstehliche Drang zur Muskelanstrengung entspringt, dessen Nichtbefriedigung in eine wahre Pein ausartet. Wenn er seinen Lebenszustand richtig begriffen hat, so zieht er das, seine immerwährende Aufregung mäßigende, kühle Wasser den erhitzenden Getränken vor, durch deren Genuß der welke, bleiche Schwächling sich erst erkräftigen muß, ehe er sich die Strapatzen eines Rittes oder Tanzes zumuthen darf. Eine starke Verdauung findet das beste Gewürz im Hunger, welcher als das Zeichen der im Magen angehäuften Lebenskraft die vollständige Assimilation der derben, reichlich genossenen Speisen verheißt; dagegen der erschlaffte Magen erst durch brennende Gewürze

Digitized by Google

gestachelt werden muß, um unter großen Beschwerden eine zarte, durch die Kochkunst schon halb verdaute Kost zu verarbeiten. Welch ein bedeutender Schritt zur wahren Vervollkommnung des Menschen ist mit der praktischen Anwendung der Erkenntniß gethan, daß der wahre Reichthum des geistigen wie des physischen Lebens in der sich selbst erzeugenden und dadurch unabhängigen Kraft, nicht in der großen Summe ihrer äußeren Bedingungen begründet ist, welche den Menschen um so mehr seiner Selbstständigkeit berauben, je ausschließlicher er in ihnen den Antrieb seiner Thätigkeit aufsucht, um sich die nur Anfangs etwas lästige Mühe der Selbstbestimmung zu ersparen. Es wird noch in der Folge zur Sprache kommen, daß die Verwöhnung an Reize, um sich das Vonstattengehen der Functionen zu erleichtern, mit einer Apathie und Lähmung der Organe endet, welche dann zu Grunde gehen, weil nicht einmal mehr die kaustische Schärfe eines verzehrenden Reizes sie aus ihrer Lethargie weckt.

Ist also der innere Werth oder wahre Gehalt des Lebens gleich der Summe seiner thatkräftigen Energie, weil mit letzterer die Vervollkommnung der Organe gleichen Schritt hält; so ergiebt sich hieraus mit strenger Folgerichtigkeit, daß der Mensch im vollen Sinne Herr seines leiblichen Lebens werden kann, und daher sein soll. Die körperliche Organisation ist in systematischer Vollständigkeit so durchaus auf die Verwirklichung der höchsten geistigen Ideen berechnet, daß sie auch nicht eine Faser enthält, welche sich dem wohlgeregelten Einflusse des Willens ganz entziehen könnte. In wiefern dies von den Organen des reproductiven Lebens, der Verdauung, des Kreislaufs und Athemholens gilt, deren Thätigkeit der Wille bestimmen und dadurch in ihren substanziellen Bedingungen vervollkommnen kann, ist früher bereits angegeben worden. Aber selbst die lebloseſten Theile, die Knochen, welche fast nur mineralische Krystallisationen darstellen, auch sie sind in ihrer Ausbildung und Dauerhaftigkeit von dem Willen abhängig, da sie in anhaltend und stark bewegten Gliedern ungleich derber, fester und räumlich mehr entwickelt werden, als in wenig geübten Körpern, wo sie deshalb eine auffallende Brüchigkeit annehmen. Diese innere Harmonie des Lebens in

Digitized by Google

seiner, nur der äußeren Erscheinung nach verschiedenen geistigen und körperlichen Richtung ist so durchaus vollständig begründet, daß jedes Mißverhältniß auf der einen Seite störend in die andere übergreift, so wie umgekehrt jede wesentliche Vervollkommnung des einen Theils auch an der Verbesserung der Verfassung des andern arbeitet. Ueberdenkt man diesen Satz reiflich, so muß man zu der Ueberzeugung gelangen, daß der Mensch ganz unerschöpflich an Hülfsmitteln ist, sich nicht aus jeder Bedrängniß zu retten, sondern auch aus allen Lagen des Lebens den reichlichsten Gewinn zu ziehen, weil er von der Seele aus den Körper, und umgekehrt von letzterem aus die Seele leiten, spornen, zügeln, und an allen Hindernissen vorbei zu einer fortschreitenden Entwickelung führen kann. Der große Umfang des Lebens bietet ihm zahlreiche Punkte dar, an denen er das stockende Triebrad desselben anstoßen kann, weil dazu Nichts weiter erfordert wird, als eine übersichtliche Erkenntniß der in innigster Uebereinstimmung wechselwirkenden Kräfte, welche sich wie die Saiten eines musikalischen Instruments in jede erforderliche Stimmung bringen lassen. Und somit werden wir zu dem früherhin schon ausgesprochenen Grundsatze zurückgeführt, daß die kräftige Durchbildung der geistigen wie der körperlichen Kräfte in methodischer Uebung sie immer abhängiger von der freien Willensbestimmung macht, daß also ihre Dienstbarkeit für höhere Zwecke mit ihrer inneren Vortrefflichkeit und Gediegenheit gleichen Schritt hält.

Bei dem innigen Lebensverbande aller Organe wirkt die Anstrengung des einzelnen wohlthätig auf das Ganze. Denn da die Entwickelung der Lebensthätigkeit in allen Organen gleichartig und gemeinschaftlich von Statten geht, so nehmen sie, wenn sie auch dem Anschein nach ruhen, an der Anstrengung eines einzelnen unter ihnen Theil, indem sie demselben ihre Kraft zusenden. Daß dies keine Hypothese ist, ergiebt sich aus dem Gefühl einer durch den ganzen Körper verbreiteten Ermüdung, ja Erschöpfung, welches nach der Anstrengung eines einzelnen Organs, z. B. des Gehirns beim Denken, zurückbleibt, denn die Muskeln sind dann dergestalt ermattet, als ob sie eine bedeutende Thätigkeit entwickelt hätten. Diese Er-

Digitized by Google

scheinung würde einen offenbaren Widerspruch in sich schließen, wenn die scheinbar ruhenden Organe in einer wirklichen Unthätigkeit begriffen wären. Da also das Leben fortwährend aus allen Quellen strömt, wenn es auch nur in einem Organ vorzugsweise zu einem sinnlich wahrnehmbaren Ausfluß kommt; so pflanzt ein Impuls auf dasselbe sich nach allen Richtungen wie ein antreibender Sporn fort. Daher folgt auf jede naturgemäße Anstrengung früher oder später eine erhöhte Lebendigkeit aller übrigen Organe, so wie umgekehrt, wenn nirgends die Thätigkeit bis zur Anstrengung erhöht wird, überall das Leben erschlafft, die bildenden Kräfte erlahmen, und dadurch der Grund zu den mannigfachsten Krankheiten und einem frühen Tode gelegt wird.

Endlich ist ein in allen Organen durch Anstrengungen durchgeübter und durchgebildeter Körper kein bloßes Aggregat von einzelnen, ihren Zwecken entsprechenden Theilen; sondern letztere treten dann, eben weil sie sich gegenseitig zur höchsten Thätigkeit herausfordern, in den festesten organischen Zusammenhang, vermöge dessen sie mit erhöhter Energie ihre gemeinsame Thätigkeit behaupten, und diese gegen alle Außenverhältnisse mit dem größten Nachdruck geltend machen. Diese Eintracht unter ihnen sichert schon von selbst ihr stetes Gleichgewicht, ihre Harmonie, wodurch jedes eigenmächtige Vorwalten irgend eines Organs unmöglich gemacht wird. Denn nachdem irgend ein Theil durch seine Anstrengung den allgemeinen Lebensstrom an sich zog, machen auch die übrigen Organe ihr Recht zur frei hervortretenden Thätigkeit geltend, lenken die freie Kraft von ersterem auf sich ab, so daß der Mensch nur den einzelnen Körpergefühlen, welche ihn bald zu dieser, bald zu jener Kraftäußerung auffordern, zu folgen braucht, um sich in den vollen Besitz aller seiner körperlichen Vermögen zu setzen.

Indeß aller dieser Erörterungen ungeachtet könnte doch noch manches Bedenken dawider erhoben werden, daß die Anstrengung wirklich der positive und leitende Grundsatz für jede Aufgabe der Diätetik sei, wenn letztere nämlich nicht auf die Hervorbringung einzelner höchster Kraftäußerungen, sondern vornehmlich auf die Sicherstellung des ganzen Lebens und auf

Digitized by Google

die möglichste Verlängerung seiner Dauer berechnet sein soll. Wir erleben täglich die schon angedeuteten schädlichen und verderblichen Folgen der mannigfachen körperlichen und geistigen Anstrengungen, so daß es den Anschein hat, als ob ein gewisser Mittelgrad der Thätigkeit das rechte Maaß des Lebensgebrauchs bezeichne, bei welchem derselbe am längsten ungefährdet bestehen könne, als ob Anstrengung nur ausnahmsweise zu gestatten sei, wenn die Erreichung wichtiger Zwecke, selbst auf Kosten und Gefahr des Lebens sie erheische. Doch diese Bedenken gelten durchaus nur von dem Mißbrauch der Anstrengung, gegen welchen ich selbst zu Anfang dieses §. nachdrücklich gewarnt habe, und welcher um so häufiger den Anstrengungen ein frühes Ziel setzt, je weniger die Meisten über die wesentlichen Bedingungen des Lebens aufgeklärt sind. Nur zu häufig flößt der Eifer für ein großartiges Wirken eine an Geringschätzung, ja Verachtung grenzende Gleichgültigkeit gegen die Lebenserhaltung ein, woraus dann unvermeidlich eine Versäumniß jeder dieselbe schützenden Maaßregel hervorgeht. Der Denker auf dem Entdeckungswege zu großen Wahrheiten, der Staatsmann im Thatendrange, wenn es gilt, das Vaterland zu retten oder sein Wohl zu befördern, jeder Tüchtige im Verfolgen hochherziger Zwecke — wer von allen denkt wohl, wenn seine Seele von Begeisterung erfüllt ist, an eine sorgfältige Körperpflege, an das richtige Maaß von Arbeit und Erholung, an das übereinstimmende Verhältniß aller Functionen zu einander, deren Wechselspiel wie in einer künstlichen Maschine nie aus einem gewissen Takt oder Rhythmus herauskommen soll? Ja Viele halten es fast für einen Verrath an ihrem Beruf, wenn sie zwischen ihm und der Lebenserhaltung Sorge und Nachdenken theilen sollen; der Körper muß die übermäßig ihm aufgebürdete Last tragen, immer neue Kräfte, welche zuletzt durch aufreibende Reize von ihm erpreßt werden, herbeischaffen, ohne daß ihm Zeit gegönnt wird, sie durch gehörige Ruhe und Ernährung wieder herzustellen, bis er endlich ganz erschöpft und ausgemergelt zusammenbricht.

Digitized by Google

§. 15.

Nothwendiger Wechsel der Anstrengung unter den verschiedenen Organen.

Die in der Ueberschrift dieses §. ausgesprochene Regel ergiebt sich folgerecht aus dem Begriff der Anstrengung, in sofern die höchste Steigerung der Thätigkeit eines Organs den meisten übrigen die freie Kraft größtentheils entzieht, und sie dadurch zu einer möglichsten Beschränkung ihres Wirkens nöthigt. Oder mit anderen Worten, da naturgemäß nur ein Organ im Zustande der Anstrengung begriffen sein kann, aber alle Organe in denselben eintreten sollen, um der vollen Cultur ihrer Thätigkeit theilhaftig zu werden, so muß der Mensch die Zeit im Gebrauch seiner Organe einzutheilen wissen, daß sie nicht gleichzeitig, sondern in einer gewissen Reihefolge in die höchste Thätigkeitsspannung versetzt werden. Unter dieser Bedingung kann jedes Organ sein volles Wirken entfalten, in allen Beziehungen durchführen, also zur gediegenen Selbstständigkeit und Energie gelangen. Je reiner und vollständiger die einzelnen Thätigkeiten sich gegenseitig abschließen, um so bestimmter entwickelt sich die Gesammtheit derselben zu einer scharf ausgeprägten Gliederung, in welcher jeder Theil seinen Zweck ganz erfüllt und das höchste Maaß an Kraft erzeugt. Das Leben wächst dann zur größten Summe an, und wird zugleich der stärksten Dauerhaftigkeit und des festesten Zusammenhanges theilhaftig. Im umgekehrten Falle kann dagegen der Mensch seine Kräfte nie über die Stufe der Mittelmäßigkeit erheben, keines seiner Organe gelangt zur vollen Ausbildung und Energie, seiner Organisation fehlt daher durchaus die Gediegenheit und Reife, in welcher sie ihre feste Grundlage finden soll. Unter solchen Umständen ist die Gesundheit nur eine Täuschung, weil ihr alle Widerstandskraft gegen wirkliche Schädlichkeiten fehlt, von denen sie nur zu leicht tödtlich erschüttert wird, und weil ihre erschlafften Organe ohne Erschöpfung keine beharrliche Anstrengung ertragen.

Nur ausnahmsweise vermag der Mensch mehrere Organe gleichzeitig in einem solchen Grade zu bethätigen, daß die Kraftäußerung eines jeden im natürlichen Zustande schon eine Anstrengung sein würde. Es ist hiermit aber ein so starker Ver-

Digitized by Google

brauch der Lebensthätigkeit nothwendig verbunden, daß danach eine wirkliche Erschöpfung eintritt, welche eine lange Ruhe erfordert, wenn nicht eine gänzliche Aufreibung der Kräfte erfolgen soll. Dieser Uebelstand wird noch durch den Nachtheil überwogen, welcher aus der gegenseitigen Störung zweier gleichzeitig angestrengten Thätigkeiten hervorgeht. Wer daher dergestalt mit seiner Zeit geizt, daß er alle, selbst die dem Schlafe geraubten Stunden in ununterbrochener geistiger Anstrengung vollbringen will, also letztere auch während der Verdauung und bei jeder körperlichen Bewegung fortsetzen will, der richtet unfehlbar die Verdauung und mit ihr den gesammten Proceß des bildenden Lebens in kurzer Zeit völlig zu Grunde, und führt dadurch den gänzlichen Ruin des Lebens herbei. Hieraus erklärt sich jenes Heer von Unterleibskrankheiten, durch welche eine so große Zahl verdienstvoller Männer in das elendeste Siechthum versetzt und in ein frühes Grab gestürzt wird. Kant muß den Nachtheil, den ein angestrengtes Denken während körperlicher Bewegung verursacht, hinreichend an sich erfahren haben, weil er dringend dagegen warnt.

Fast eben so schädlich ist der Mißbrauch der Kräfte, wenn sie nur in einem Organe zur vollen Anstrengung gelangen, während die Thätigkeit der übrigen Organe kaum den Grad der Mittelmäßigkeit erreicht, so daß eigentlich gar kein Wechsel des höchsten Lebens nach seinen verschiedenen Richtungen Statt findet. Eine solche einseitige Thätigkeit hat geradezu das schlimmste Mißverhältniß in der organischen Grundverfassung zur Folge, so daß das bevorzugte Organ auf eine monströse Weise hervortritt, während alle übrigen verkümmern, und daher ihrer wesentlichen Bestimmung nur auf die mangelhafteste Weise genügen können. Da die Natur jeder Individualität dadurch ein charakteristisches Gepräge giebt, daß sie einzelne organische Anlagen stärker hervor- und andere zurücktreten läßt, und da dies eigenthümliche Verhältniß durch Beruf und Lebensweise oft noch mehr begünstigt wird; so artet dasselbe leicht in eine krankhafte Verfassung aus, welche, wenn sie habituell oder constitutionell geworden ist, die Wiederherstellung der Gesundheit unmöglich macht, da die luxuriirende Thätigkeit des einen Organs von den paralysirten Kräften der übrigen nicht mehr gezügelt werden kann. Ein glücklich

Digitized by Google

organisirtes Gehirn z. B., welches den natürlichen Beruf zur wissenschaftlichen Cultur begründet, ist häufig mit einer zarten Organisation des Körpers gepaart, in welchem die Nerven über die Muskeln vorherrschen, und dadurch weit mehr den Antrieb zu litterärischen Beschäftigungen als zu kräftigen Bewegungen der Glieder geben. Die natürliche Vorliebe eines solchen Individuums für intellectuelle Entwickelung wird durch den glücklichen Erfolg derselben leicht bis zur Leidenschaft angefacht, welche die gymnastische Körperpflege versäumt, ja verabscheut, um für ihren heiß ersehnten Zweck alle Zeit zu ersparen. In nothwendiger Folge davon muß die Lebensthätigkeit sich immer mehr im Gehirn concentriren, und aus den äußeren Gliedern entweichen, welche je länger um so mehr erlahmen und verwelken, wodurch dann die Verdauungskraft und der gesammte Vegetationsproceß in einem hohen Grade beeinträchtigt wird. Dies Verhältniß, wenn es auch noch nicht unter der Form einer bestimmten Krankheit hervortritt, sondern unter dem Schein einer relativen Gesundheit noch ein leidliches Wohlsein gestattet, ist doch schon ein durchaus naturwidriges, welches zuletzt unvermeidlich durch sich selbst ein Heer von Leiden hervorbringt, welche wegen ihres nervösen Charakters mit Recht übel berüchtigt sind. Denn diese sogenannte Nervosität ist nichts Anderes als der Ausdruck einer auf Kosten der Energieen aller übrigen Organe unmäßig gesteigerten Nerventhätigkeit, welche durch jene geschwächten Energieen gar nicht mehr gezügelt, die den Nervenkrankheiten eigenthümlichen regellosen und stürmischen Zufälle hervorbringt, deren Heilung oft ganz unmöglich ist, und im günstigsten Falle weit weniger durch Arzneien, als durch eine tüchtige Gymnastik bewirkt werden muß, welche neues Leben in die erschlafften Glieder und Eingeweide zurückruft, und diese dadurch wieder ins Gleichgewicht mit dem Gehirn bringt. Da nun alle Krankheitsdispositionen ähnliche Mißverhältnisse unter den einzelnen Organen und ihren Functionen darstellen: so ergiebt sich hieraus, daß ihnen nur dadurch vorgebeugt werden kann, daß die luxuriirende Thätigkeit eines Organs, welches durch sich selbst gar nicht zur Ruhe kommen kann, durch Anstrengung anderer Organe auf diese abgelenkt, und somit das Gleichgewicht der Kräfte als die eigentliche Grundlage der Gesundheit dauerhaft befestigt wird.

Digitized by Google

§. 16.

Nothwendiger Wechsel zwischen höheren und geringeren Graden der Thätigkeit.

Die Summe der freien Lebenskraft, welche dem Menschen zum täglichen Gebrauch sich darbietet, kann zwar durch seine Selbstbestimmung sehr erhöht oder vermindert werden, je nachdem er das dieselbe erzeugende bildende Leben durch den Grad seiner Thätigkeit zu einem rascheren oder langsameren Wirken herausfordert; jedoch sind ihm dabei von der Natur bestimmte Grenzen vorgezeichnet. Nachdem er seine Lebenskraft eine Reihe von Tagen hindurch in einem hohen Grade bethätigt hat, zieht dieselbe sich zum Theil in ihre Quellen zurück, und versagt sich dadurch seinem Gebrauche, so daß er sich dann weniger zur Thätigkeit aufgelegt fühlt, und sie mit allem Bemühen doch nicht in einen raschen und kräftigen Fortgang versetzen kann. Die Natur legt ihm daher geradezu eine Hemmkette an, ohne welche er gleich einem von einer Anhöhe herabrollenden Wagen in eine beschleunigte Thätigkeit gerathen, und durch diese sich unfehlbar aufreiben würde, wie dies auch unfehlbar geschieht, wenn er durch gewaltsame Reize jene heilsame Trägheit verscheucht. Dem strebenden Manne ist freilich dieser große Wechsel in der Spannung seiner Lebenskräfte sehr lästig, da er jede seinen Zwecken entzogene Zeit für eine verlorene hält; aber wohl ihm, wenn er das hierin ausgesprochene Naturgesetz in seiner wahren Bedeutung erkennt und befolgt. Es paßt hier recht eigentlich die Vergleichung der Lebensökonomie mit einem wohlberechneten Finanzsystem, welches die Ausgabe immer in ein richtiges Verhältniß zur Einnahme bringt, und nur dann einen Theil des Grundcapitals an einen weiteren Geschäftsbetrieb wagt, wenn derselbe den Einsatz verdoppelt und verdreifacht zurückgiebt, aber eine solche Speculation vermeidet, sobald die verringerten Einkünfte nur eben zur Deckung der laufenden Ausgaben zureichen. Nie sollte daher die Anstrengung der Lebenskraft eine wirklich erzwungene sein, da sie die Natur jedesmal überbietet, welche vor Allem an der Befestigung der organischen Grundlage arbeitet, und nur den Ueberschuß der dazu erforderlichen Kräfte freiwillig herausgiebt. Sie muß alle Organe, welche durch frühere Anstrengung gleichsam

Digitized by Google

zerarbeitet waren, erst wieder völlig restauriren, und gebietet daher dem Willen Ruhe, damit er sie in ihrem heilsamen Geschäfte nicht störe.

Der Mensch muß sich also auch in dieser Beziehung einzurichten und seine Thätigkeit so einzutheilen wissen, daß er wirkliche Anstrengungen möglichst auf die Tage verschiebt, an denen ein erhöhtes Gefühl der Kraft und Lebendigkeit ihn von seiner Fähigkeit zum freiesten Wirken überzeugt, dagegen er an den Tagen der Ermattung und Abspannung wo möglich leichtere Geschäfte verrichten soll.

Hast in der bösen Zeit geruht,
Thut dir die gute doppelt gut.

Göthe.

In diätetischer Beziehung ist es allerdings ein Uebelstand, daß der Drang des Augenblicks und höhere Pflichten so oft eine Befolgung dieser Regel nicht gestatten, und daß dadurch nicht selten eine Verwirrung im innersten Lebensgange erzeugt wird, wo dann nachtheilige Folgen nicht ausbleiben. Indeß ein gelegentliches Ueberschreiten dieser Regel schadet eben so wenig, als bei anderen diätetischen Vorschriften, da dem Menschen bei der Benutzung seiner Kräfte ein so weiter Spielraum eröffnet ist, wenn er nur im Ganzen und Großen sein Leben nach den Forderungen der Natur einrichtet, und ihre Ordnung nicht immerfort durchkreuzt.

§. 17.

Stufenweise Vermehrung und Verminderung der Thätigkeit.

Die Natur bereitet viele ihrer Wirkungen dadurch vor, daß sie die Kräfte allmählig zu großen Summen anwachsen und alsdann erst in volle Thätigkeit treten läßt, damit deren Strom aus unversieglicher Quelle ohne Unterbrechung sich ergießen kann. Daher rücken namentlich alle Lebensentwickelungen nur im gemessenen Schritt vorwärts, weil die Organe erst durch und durch zu einer erhöhten Thätigkeit eingerichtet sein müssen, ehe sie dieselben mit stetigem Nachdruck verrichten können.

Digitized by Google

Was auf diese Weise in größeren Zeitabschnitten des Lebens deutlich wird, wiederholt sich auch im täglichen Lebensgange. Unmittelbar nach der nächtlichen Ruhe sind die Organe nicht zur stärksten Kraftäußerung geeignet, ihre Oscillationen müssen durch die stetig einwirkenden Reize stufenweise beschleunigt werden, ehe sie in vollen Schwung gerathen können, etwa wie der Fall der Körper dadurch beschleunigt wird, daß in jedem folgenden Augenblick die stetig wirkende Gravitation einen neuen Antrieb auf den fallenden Körper ausübt, also die Summe der ihn bewegenden Momente vergrößert. Es ist daher ganz naturgemäß, daß der Mensch um die Mitte des Tages in dem kräftigsten Selbstgefühl die stärkste Aufforderung zur anstrengenden Thätigkeit findet, und daher diese Zeit für seine wichtigsten Geschäfte bestimmt. Wer dagegen bald nach dem Erwachen an die schwersten Aufgaben geht, muß sich durch gewaltsame Impulse dazu antreiben, oder gar zu starken Reizen seine Zuflucht nehmen, also sich einen Zwang anthun, dessen nachtheilige Wirkung ihm in einer peinlichen Spannung und unwillkührlichen Hastigkeit bald fühlbar wird, und eine größere Erschöpfung als gewöhnlich zurückläßt: Empfindungen, welche die naturwidrige Thätigkeit der Organe deutlich bezeichnen. Wenn schon ein todtes Instrument durch einen falschen Gebrauch verdorben und zerstört wird, wie viel mehr die lebenden Organe, deren fehlerhafte Uebung eine der vornehmsten Quellen der zahllosen Krankheiten ist, welche in ganz naturgemäß durchgebildeten Organen so leicht nicht zum Ausbruch kommen, weil sich diese von selbst in das rechte Verhältniß zu allen äußeren Einflüssen setzen.

Eben so muß der Uebergang von der höchsten Anstrengung zur Ruhe ein stufenweiser Nachlaß der ersteren sein: eine Regel, welche selbst bei der Pflege der Pferde nicht versäumt wird, da man sie nach angestrengten Ritten erst herumführt und sich verkühlen läßt, ehe sie in den Stall gebracht werden. Bewegung und Ruhe sind Gegensätze, welche sich durch Uebergänge ausgleichen sollen, und sich dadurch in Uebereinstimmung mit dem nur allmähligen Wechsel von Tag und Nacht bringen, wobei das Leben der meisten Geschöpfe Zeit gewinnt, sich in ganz andere Verhältnisse zu versetzen. Gleichwie die Oscillationen der Organe

Digitized by Google

nur allmählig den höchsten Grad erreichen sollen; eben so lassen sie nicht plötzlich nach, und wenn sie dennoch in Ruhe versetzt werden, schwingen sie unwillkührlich fort, da sie gleich angeschlagenen Saiten nur allmählig ausklingen können. Es bewirkt selbst eine wesentliche Störung im Lebenshaushalte, wenn die verschiedenen Zustände nicht zur vollen Eigenthümlichkeit sich entwickeln, wenn also die Ruhe nicht vollständig ist, sondern von fortdauernden Regungen unterbrochen wird, welche dann oft gar nicht nachlassen, wie dies z. B. die unruhigen Träume beweisen, welche fast unfehlbar eintreten, wenn der Mensch unmittelbar nach Anstrengungen sein Lager aufsucht, und welche ihm alle Erquickung durch den Schlaf rauben. Er bringt dann noch einen Theil der Müdigkeit an das folgende Tagewerk, welches gleichsam zwischen Schlaf und Wachen verrichtet unergiebig ausfallen muß. Dieser Uebelstand, welcher so häufig bei Gelehrten vorkommt, wenn sie bis tief in die Nacht hinein arbeiten, bringt zuletzt eine Charakterlosigkeit des Lebens hervor, eben weil es in keinem seiner Zustände zur vollen Entwickelung gelangt, dadurch seine besten Kräfte einbüßt, welche in scharf ausgeprägten Gegensätzen zur vollen Selbstständigkeit gelangen sollen.

Eben so sollte der Mensch nicht plötzlich von einer Anstrengung zu einer entgegengesetzten, also nicht unmittelbar vom tiefen Nachdenken zu starker körperlicher Arbeit übergehen, sondern sich eine Pause in seiner Thätigkeit zwischen beiden gönnen. Denn da der Strom der Lebenskräfte in beiden Fällen eine ganz andere Richtung annimmt, so begreift es sich leicht, daß diese nicht sofort in eine entgegengesetzte verwandelt werden darf, welches gleichfalls nur mit Hülfe eines Zwanges bewirkt werden könnte, in sofern die eine Thätigkeit eben so gewaltsam gehemmt, als die andere mit Heftigkeit angetrieben werden müßte. Die Diätetik gestattet niemals den Zwang, nämlich eine der Naturordnung zuwiderlaufende Bestimmung der Thätigkeit, welche dann ihr Mißverhältniß jedesmal durch widrige, ja krankhafte Gefühle zu erkennen giebt. Solche und ähnliche Verstöße sind es vornehmlich, welche die innere Ordnung und Einheit des Lebens in Widersprüche verwandeln, und dadurch eine Aufreibung der Kräfte zur Folge haben.

Digitized by Google

Für größere Zeitabschnitte gilt das Nämliche, wie für die Geschäfte des einzelnen Tages. Großen Aufgaben, welche nur mit dem höchsten Aufgebot aller Kräfte gelöset werden können, soll der Mensch mit gemessenen Schritten nahen, stufenweise seine Thätigkeit zu ihrer Höhe steigern, und sie nach Erreichung des Zwecks nur allgemach wieder sinken lassen. Ueberall im Gebrauch der Kräfte ist also der Wechsel, die periodische Ordnung, die zu- und abnehmende Intension die Hauptregel, und je mehr hierbei Alles im systematischen Zusammenhange auf einander berechnet ist, um so gewisser wird der Mensch der ganzen Fülle des Lebens theilhaftig, wozu er die Anlage in sich trägt.

Es würde daher ein Mißverständniß des Grundbegriffs der Anstrengung sein, wenn man den Lebensplan auf einen bloßen Wechsel von Anstrengung und Ruhe berechnen wollte; vielmehr machen einen wesentlichen Antheil des ersteren die zwischen beiden eintretenden Mittelgrade der Thätigkeit aus. Sie unterscheiden sich dadurch wesentlich von der Anstrengung, daß bei ihnen die Lebensthätigkeit gleichzeitig in den verschiedensten Richtungen ohne gegenseitige Störung und Erschöpfung wirksam sein kann. Ja es liegt in dieser gemäßigten Thätigkeit, eben weil bei ihr alle Theile im Gleichgewichte wirken, etwas so Freies, Wohlthuendes und Behagliches, daß man dadurch leicht verführt werden könnte, einen solchen Lebenszustand für den allein naturgemäßen zu erklären, da die peinliche Spannung bei jeder Anstrengung oft wirkliche Beschwerden zurückläßt. Je heilsamer aber jener Mittelgrad der Thätigkeit als Uebergangsstufe zwischen entgegengesetzten Zuständen ist, indem er den Strom des Lebens gelinde in eine andere Richtung überführt; um so nachtheiliger wirkt seine ununterbrochene Fortdauer, weil er dann eine volle Entwickelung des Lebens, eine tüchtige Durchbildung der Organe zu einer entschiedenen Selbstständigkeit unmöglich macht, und so jene schwachbefestigte Gesundheit aller selbst mäßig lebenden Genußmenschen bewirkt, welche, wenn auch nicht von schädlichen Einflüssen verderblich getroffen, doch früh altern und ihre Gebrechlichkeit zur Schau tragen.

Digitized by Google

§. 18.

Wechsel der Anstrengung mit einem leichten Spiel der Kräfte.

Noch schwächer, als in gemäßigter Thätigkeit wirken die Kräfte im Spiel, wo sie nicht mehr auf die Erreichung eines äußeren Zweckes hingerichtet sind, sondern wo ihre Thätigkeit zum Selbstzweck geworden ist, damit sie gleichsam entfesselt werden, um sich in ganz freien Regungen zu ergehen. Jede Anstrengung hält die Kraft eines Organs in einseitiger Richtung zusammen, so daß sie zuletzt völlig an diese gebunden wird, und jene freie Bildsamkeit verliert, durch welche sie für jeden anderen Gebrauch tauglich bleiben soll. Wer seine Muskeln ausschließlich an gewisse Anstrengungen gewöhnt hat, kann später andere Arten ihrer Bewegung kaum mehr hervorbringen, eben so, wie das Denken, mit zu großer Beharrlichkeit einer Richtung folgend, nothwendig einseitig wird. Im Spiel dagegen tauschen die Kräfte die Form ihres Wirkens auf die mannigfachste Weise, und erhalten sich dadurch die Geschmeidigkeit für jeden noch so verschiedenartigen Gebrauch. Es gehört daher wesentlich zu ihrer Cultur, sie auch spielend zu üben, indem man sich ihrem Zuge nach mannigfacher Wirksamkeit hingiebt. Gerade dadurch werden die Spiele der Kinder so bedeutsam, daß sie immerfort wechselnd das Bestreben der Natur kund geben, sich für jede mögliche Entwickelung in Bereitschaft zu setzen.

Das Spiel ist daher eben sowohl ein Bedürfniß des Mannes, wie des Kindes, und so gehen die mannigfachen Körperübungen, welche man dahin zu rechnen pflegt, eben sowohl wie die geistigen Vergnügungen, aus innerer Nothwendigkeit hervor. Die Spiele werden billig auf die Stunden der Erholung und auf eigene Feste verschoben, welche als Ruhepunkte die schwere Arbeit unterbrechen sollen. Es ist immer ein Zeichen des Uebermaaßes der letzteren, wenn der Mensch in den eigentlichen Mußestunden kein Bedürfniß des Spiels empfindet, sondern steif und erschöpft die träge Ruhe sucht; er soll nie seine Kräfte in einem solchen Grade verbrauchen, daß ihm nicht noch ein Ueberschuß zum heiteren Gebrauch bliebe. Uebermäßige Anstrengungen lassen daher Murrsinn und Verdrossenheit zurück,

Digitized by Google

wodurch der Mensch den Zweck seines Strebens zerstört, welches auf die Erlangung eines freien und heiteren Selbstbewußtseins hingerichtet sein soll. Die Bedeutung des Spiels ist also darin enthalten, daß die ungebundenen Kräfte aus eigenem Antriebe die mannigfachsten Wirkungen hervorbringen, zu denen sie die Fähigkeit in sich schließen, daß sie also dem Menschen den ganzen Reichthum seiner Anlagen zur Anschauung bringen, welche er in einseitiger Anstrengung niemals kennen lernt.

Der Tanz z. B. ist das freie Spiel der Muskelkräfte, welche nur durch ihn der ganzen Fülle von kunstvoll verschlungenen Bewegungen theilhaftig werden können, zu denen sie von der Natur bestimmt sind. Wer nie den Tanz übte, wird vieler Formen der willkührlichen Bewegung unfähig bleiben, und sich in ihrem Gebrauch eingeschränkt sehen; ja manche Muskeln, welche im gewöhnlichen Geschäftsgange gar nicht geübt werden, erlahmen ganz, und sind dann so gut wie gar nicht vorhanden. Aber der Tanz und die ihm so nahe verwandten gymnastischen Uebungen ergießen den Strom des Lebens durch den ganzen Muskelbau, so daß alle schwellenden Fasern desselben den Menschen zu ihrer Bethätigung nöthigen. Leistet man diesem Antriebe Folge, so spürt man am nächsten Tage eine Beweglichkeit und Leichtigkeit in allen Gliedern, welche in ähnlicher Art nach Anstrengungen niemals zurückbleiben, obgleich letztere ein stärkeres Gefühl der Kraft und Selbstständigkeit zurücklassen. Man vergleiche nur die Gewandtheit eines Tänzers mit den plumpen und unbeholfenen Bewegungen eines Landmannes; letzterer besitzt unstreitig eine weit größere Energie und Ausdauer der Bewegungen, aber er vermag mit seinen Kräften weniger auszurichten, als der, welcher sich in ihrem Gebrauch eine größere Freiheit und Fertigkeit erworben hat.

Ueber das Spiel der mit den Geisteskräften unmittelbar zusammenwirkenden Nerventhätigkeit werde ich später bei einer schicklicheren Gelegenheit Einiges bemerken.

§. 19.

Schlaf.

Den Schlaf einen Zwillingsbruder des Todes zu nennen, giebt nur dann einen natürlichen Sinn, wenn man letzteren

Digitized by Google

für die Wiedergeburt eines ausgelebten Daseins zu einer mit neuen Kräften ausgestatteten Existenz hält, so daß das Erdenleben nur einen Tag, und der Tod blos die nothwendig darauf folgende Nacht in einem ewigen Dasein ausmacht. Das Erwachen an jedem Morgen ist die Auferstehung zu einem neugeborenen Leben, welches von allen durch den vorigen Tag ihm zugefügten Schäden und Schwächen geheilt aus den Händen der schöpferischen Natur hervorgeht, um wieder in ihre Mutterarme zu sinken, nachdem der nächste Tag durch seine Thätigkeit abermals einen Theil der inneren Organisation aufgerieben, und sie dadurch der Zerstörung näher gebracht hat. Geistvolle Physiologen haben daher auch den Schlaf die Rückkehr des individuell abgeschlossenen Daseins in das allgemeine Weltleben genannt, um sich in der Urquelle der schöpferischen Kraft zu seiner ursprünglichen Verfassung wieder herzustellen, nachdem derselben durch die Thätigkeit des Tages der mannigfachste Abbruch gethan war. Wirklich ist auch der Schlaf ein heiliges Mysterium der Natur, in dessen Schleier sie ihr eigentliches Schaffen vor unseren Augen verbirgt. Daß sie den Körper im Schlafe seiner inneren Verfassung nach umgestalte, daran kann kein Zweifel entstehen, weil, wenn keine wesentliche Veränderung in ihm vorginge, er am Morgen noch eben so erschöpft und gebrechlich sein würde, wie am vorigen Abend. Die bloße Ruhe, d. h. das Aufhören der Thätigkeit, könnte als negativer Zustand keine Veränderung hervorbringen, sie würde Alles beim Alten lassen.

Die meisten Physiologen glaubten dies Räthsel dadurch zu lösen, daß sie eine Steigerung des bildenden Lebens während der Hemmung der bewegenden Kräfte, der Empfindung und willkührlichen Bewegung, im Schlafe annahmen. Indeß die meisten Functionen des bildenden Lebens pausiren naturgemäß im Schlafe entweder ganz, wie die Verdauung und die meisten Absonderungen, oder sie werden offenbar beschränkt, wie der Kreislauf und das Athemholen, welche dann schwächer und langsamer von Statten gehen. Selbst der eigentliche Mischungswechsel in den einzelnen Organen, welcher während angestrengter Thätigkeit derselben am schnellsten erfolgt und daher ein rascheres Zuströmen des Bluts nöthig macht, auch er ist im

Digitized by Google

Schlafe wegen des verzögerten Blutumlaufs vermindert, wenngleich er keineswegs aufhört, weil immerfort arterielles Blut in den Capillargefäßen in venöses verwandelt wird, welches also auf den gegenseitigen Austausch von Mischungstheilen zwischen dem Blute und den Organen zurückschließen läßt. Also nicht die unseren Sinnen erreichbaren Vorgänge der organischen Bildung treten im Schlafe stärker hervor, sondern es muß dies jener tiefer liegende schöpferische Proceß sein, welcher sich der uns bekannten Bildungselemente nach seinem unerforschlichen Gesetz bedient, um damit sein geheimnißvolles Wirken zu vollbringen. Damit ist nun freilich Nichts erklärt, welches indeß auch gar nicht meine Absicht war, da es mir nur darauf ankam, die falsche Vorstellung einer allgemeinen Erhöhung des bildenden Lebens im Schlafe zu bekämpfen, welche folgerecht angewandt zu fehlerhaften diätetischen Vorschriften führen müßte. Denn wäre jenes Vorurtheil gegründet, so müßte der Schlaf bei vollem Magen, bei Beschleunigung des Kreislaufs in heißen Betten am naturgemäßesten sein, welches der Erfahrung geradezu widerspricht.

Wenn indeß die Natur die inneren Vorgänge ihres Wirkens während des Schlafs vor unseren Augen verhüllt, so läßt sie wenigstens die äußeren Bedingungen und Verhältnisse desselben deutlich genug hervortreten, so daß wir daraus die nöthigen praktischen Regeln mit der größten Bestimmtheit entwickeln können. Aus allen über den Schlaf gesammelten Erfahrungen ergiebt sich demnach das allgemeine Gesetz, daß er sich sehr genau nach der von unsrer Selbstbestimmung abhängigen Thätigkeit richtet, daß also durch letztere, nicht durch Nebenbedingungen ein in Bezug auf Dauer und Tiefe ganz naturgemäßer Schlaf bewirkt wird [1]). Eine ausführliche Diätetik

1) Schultz bemerkt in dieser Beziehung mit großer Wahrheit: „Es ist merkwürdig zu sehen, wie die bisherigen diätetischen Lehren sich in Betreff des Schlafs um alle nur mögliche Aeußerlichkeiten herumdrehen, ohne den Kern der Sache im mindesten zu berühren. Man müht sich damit ab, wie hoch die Bettstellen sein müssen, um gegen die Gefahr des Herausfallens sicher zu sein, wie weich oder wie hart, wie warm oder wie kalt das Lager, wie groß oder wie klein, wie dunkel oder

Digitized by Google

des Schlafs würde hier einen viel zu großen Platz hinwegnehmen; ich muß mich daher auf das Nothwendigste beschränken, so weit dasselbe zu den Grundgesetzen der Leibespflege gehört.

Das rechte Maaß des Schlafs läßt sich a priori nicht bestimmen, weil wir die Größe des Bedürfnisses der Restauration der Organe niemals erkennen können. Auch das sinnliche Gefühl am Abend täuscht sehr, man kann aus Trägheit sehr schlaftrunken sein, und doch wenig Bedürfniß zur Ruhe haben, und umgekehrt kann man im Zustande geistiger und körperlicher Ueberreizung einen Widerwillen gegen die Ruhe haben, und ihrer doch im hohen Grade benöthigt sein. Nur ein untrügliches Merkmal giebt es, an welchem man sich hierüber orientiren kann, es ist das Lebensgefühl in den Morgenstunden, nur nicht unmittelbar nach dem Erwachen, wo man noch mit Schläfrigkeit zu kämpfen hat. Wenn jenes Lebensgefühl sowohl in leiblicher als geistiger Beziehung ein dem Alter entsprechendes Maaß der Frische, Elasticität, Energie und Fülle zeigt, dann war der Schlaf vollständig, gleichviel, wie lange er dauerte, welches sich nach der Thätigkeit des vorigen Tages und nach individuellen Verhältnissen richtet. Jeder lernt bald an sich das ihm zuträgliche Maaß kennen, nach welchem er sich in der Regel richten kann, aber Niemand sollte mit steifer Pedanterie den Forderungen der Natur eine willkührliche Grenze ziehen, als ob

---

hell, wie still oder unruhig das Schlafzimmer sein müsse, ob man gerade oder gekrümmt, rechts oder links umgewendet, aufgerichtet oder gesenkt liegen solle, und dergleichen Dinge mehr, die sämmtlich in Bezug auf den Schlaf selbst ziemlich unwesentlich oder gleichgültig sind, sobald der innere Zustand des Körpers nur zum Schlafen disponirt ist. Selbst die Zeitbestimmung, wie lange man schlafen soll, ist gar nicht, wie man immer glaubt, absolut festzustellen, sondern hängt allein in verschiedenen Lebensaltern und Zuständen von dem Verhältniß des Wachens ab. Daß man regelmäßig nur 6, 7, 8 Stunden schlafen solle, ist nicht zu sagen. Vielmehr ist, abgesehen von den Verschiedenheiten des Wachens, eine feste Zeitbestimmung schon deshalb unzweckmäßig, weil die Natur einen Wechsel von Steigen und Fallen in ihren Perioden viel mehr liebt, als ein unbewegliches Gleichgewicht. Wer schlafen will, muß gewacht haben, d. h. von Muskel- und Nerventhätigkeit überhaupt durch Handlungen müde sein. Wer wachen will, muß geschlafen haben." Ueber die Verjüngung ꝛc. S. 406.

Digitized by Google

er sich auf das Nothwendige des Lebens besser verstände, als sie. Wer nun von den wiedergewonnenen geistigen und körperlichen Kräften am nächsten Tage einen vollen Gebrauch macht, der kann mit Sicherheit darauf rechnen, daß die nächste Nacht ihm einen eben so stärkenden Schlaf bringen werde, welches er schon daran vorher wissen kann, daß er am Abend ein recht sehnliches Verlangen nach Ruhe empfindet, welchem jedes andere Gefühl durchaus weicht. Wer dies gebieterische Bedürfniß des Schlafs am späten Abend nicht spürt, sondern noch Neigungen und Interessen anderer Art in sich hegt, der hat entweder sein Tagewerk nicht vollständig vollbracht, von welchem ihm noch unbenutzte Kräfte übrig geblieben sind, welche die Ruhe von ihm verscheuchen; oder er hat sich in geistigen und leiblichen Anstrengungen übernommen, am Abend noch sich in einen künstlichen Reizzustand versetzt, und daher die Grenzen der natürlichen Thätigkeit überschritten. Ueber die nachtheiligen Folgen davon werde ich später noch einige Bemerkungen machen; für jetzt erinnere ich daran, daß der natürliche Schlaf durch seine ununterbrochene Dauer und durch seine Tiefe das vollständige Vonstattengehen des restaurirenden Processes zu erkennen giebt. Ein mit häufigem Erwachen abwechselnder, oder von sehr lebhaften Träumen beunruhigter Schlaf ist immer das sicherste Zeichen, daß die Natur in ihrer schaffenden Thätigkeit gestört wird, und längerer Zeit bedarf, um endlich doch mit ihrer Aufgabe völlig zu Stande zu kommen. Der unruhige Schlaf einer Nacht hat Nichts zu bedeuten, da die nächste die versäumte Restauration nachholt; aber wer sich nicht so einzurichten weiß, daß er in der Regel einen stärkenden und erquickenden Schlaf genießt, der geräth, wie wir bald sehen werden, in eine äußerst schlimme Lage.

Der Schlaf bietet, wie jede andere Lebensfunction, selbst in den natürlichen Grenzen ungemein große Verschiedenheiten dar, von denen hier nur einige beispielsweise genannt werden sollen. Geistige Anstrengungen, bei denen das Nervensystem vorzugsweise bethätigt ist, erfordern, wahrscheinlich weil die Restauration in letzterem langsamer von Statten geht, eine längere Zeit des Schlafs, als körperliche Arbeit, da die Muskeln allem Anschein nach sich schneller reproduciren. Denn die Landleute brau-

Digitized by Google

chen in der Regel nur wenige Stunden inmitten der angreifendsten Arbeiten zu schlafen. Choleriſche und ſanguiniſche Perſonen ſchlafen weniger, als phlegmatiſche, weil bei erſteren die größere Schnelligkeit des bewegenden Lebens auch ein raſcheres Vonſtattengehen des bildenden bedingt. Sehr thätige Menſchen haben daher zwar ein größeres Bedürfniß der Reſtauration, aber ſie befriedigen daſſelbe in kürzerer Zeit, als die unthätigen, deren bildendes Leben an der Trägheit und Schwäche des bewegenden gleichen Antheil nimmt. Männer pflegen ſich an eine feſtere Regel des Schlafs zu gewöhnen, als Frauen, welche, wenn ſie eben nicht durch ernſtere Pflichten in Anſpruch genommen werden, gern lange ſchlafen, als ob ſie ſich einen Vorrath an Ruhe für die Zeit ſammeln müßten, wo ſie mit der Pflege kleiner Kinder beſchäftigt, oft Monate lang keinen erquickenden Schlaf finden. Freilich können ſie dabei auch leichter ausdauern, als Männer, weil ihr Tagewerk lange nicht ſo angreifend iſt, und in einer Art von Halbſchlaf verrichtet werden kann. Da der Schlaf die Zeit des eigentlichen ſchöpferiſchen Bildungsproceſſes iſt, welcher in der Kindheit und Jugend am lebendigſten, mit den Jahren immer mehr zurücktritt, ſo ſteht daher auch bekanntlich die Dauer und Tiefe des Schlafs im umgekehrten Verhältniß zum Lebensalter. Manche Menſchen verſinken ſchlafend in eine wahre Lethargie, aus welcher ſie kaum mit Gewalt erweckt werden können, dagegen Andere einen ſogenannten Haſenſchlaf haben, aus welchem das geringſte Geräuſch ſie aufſchreckt. Ohne dieſe Eigenthümlichkeiten noch weiter zu verfolgen, bemerke ich nur, daß jeder hierin ſeine Individualität aus eigener Erfahrung kennen lernen muß, um ſich danach mit ſeiner Thätigkeit einrichten zu können; denn einen geſunden Schlaf muß Jeder haben, welcher des vollen Gebrauchs ſeiner Kräfte theilhaftig ſein will, weil Nichts dieſelben mehr in Feſſeln ſchlägt, als ein geſtörter, abgebrochener Schlaf. Nirgends im Lebensgebrauch macht ſich das Geſetz der Gewohnheit ſtärker geltend, als in Bezug auf den Schlaf, welcher nach Dauer, Tiefe und Eintrittszeit, kurz nach allen Bedingungen ſich zu einer feſten Regel zu geſtalten pflegt, ſo daß jede Abänderung darin ſehr läſtig empfunden wird. Wer ſich nur nicht zu ſklaviſch an eine ſolche Regel bindet, wird ſich bei ihr immer am beſten befin-

Digitized by Google

den, und es ist daher sehr zu rathen, rücksichtlich des Schlafs diejenigen Bestimmungen sich zur festen Gewohnheit zu machen, bei denen man sich am wohlsten gefühlt hat. Dann erfolgt ein stärkender Schlaf in jeder Nacht von selbst, ohne daß man mit künstlicher Berechnung darauf zu speculiren braucht, mit welcher man gewöhnlich doch nur wenig ausrichtet.

Wer irgend einmal die Quaalen einer anhaltenden Schlaflosigkeit erduldet hat, kennt eine der fürchterlichsten Plagen, welche mit dem Gefühl eines beginnenden Absterbens verbunden ist. Das Schwerste kann der Mensch noch ertragen, wenn er die durch Anstrengungen und Leiden erschöpften Kräfte in der nächtlichen Ruhe wiederfindet, und wenn er durch letztere wenigstens auf einige Stunden von der Folter unleidlicher Schmerzen losgespannt, im süßen Selbstvergessen zu neuer Standhaftigkeit erstarken kann. Denn wer seine Rechnung mit jedem Tage abschließt, nimmt nur die Erinnerung an die Leiden desselben in den folgenden mit sich; aber während schlafloser Nächte dringt der Stachel des Schmerzes in das innerste Lebensmark ein, um dasselbe mit seinem Gifte zu durchdringen, und dadurch die Kraft in ihrem Ursprunge zu brechen. Oft ist weiter Nichts erforderlich, um den Wahnsinn zum Ausbruch zu bringen, in welchem die verzweifelnde Seele mit allen Martern der Raserei oder Schwermuth bis zur völligsten Erschöpfung sich abquält; auch wenn die Schlaflosigkeit nicht einen so fürchterlichen Ausgang nimmt, so trocknet sie doch alle Lebensquellen aus, so daß der Leidende, jeglicher Kraft beraubt, in dem drückendsten Elende schmachtet. Da fast nur die Diätetik in einem solchen Drangsal Hülfe schaffen kann, welche man von Arzneien gewöhnlich vergeblich hofft: so ist es hier wohl nicht am unrechten Orte, darüber das Nothwendigste zu sagen. Es versteht sich von selbst, daß man nicht nur ungesäumt die schon erörterten Bedingungen eines gesunden Schlafs in ihrer vollsten Ausdehnung eintreten läßt, und daß man durch sie allmählig eine bessere Gewöhnung herbeizuführen strebt, sondern daß man auch die bestehenden Mißbräuche beseitigt, in denen die Restauration ihr wesentliches Hinderniß findet. Von eigentlichen Krankheiten als den häufigsten Ursachen der Schlaflosigkeit soll hier natürlich nicht die Rede sein, sondern nur von einer fehlerhaf-

Digitized by Google

ten Lebensweise, welche allein schon alle organischen Verhältnisse aus ihren Fugen rücken kann. Will der Leidende hierin den Bedingungen der Natur nicht Folge leisten; so hat er sich selbst die Schuld beizumessen, wenn er für immer mit ihnen zerfallen wie ein nachtwandelndes Gespenst weder schlafen noch wachen kann, sondern in dem Dämmerlichte eines halbunterdrückten Bewußtseins die Fratzen einer fieberhaft träumenden Phantasie inmitten der trüben Vorstellungen der Wirklichkeit erblickt. Das ist der oft Jahre lang dauernde Zustand vieler Hypochondristen, welche, ohne im Wesentlichen krank zu sein, doch stets die wahnsinnige Furcht vor dem Tode im Herzen tragen, durch sie alle nächtliche Ruhe von sich verscheuchen, und dadurch dergestalt in allem Lebensgebrauch erlahmen, daß sie eine geregelte und energische Thätigkeit, welche ihnen allein Errettung aus ihrer Noth bringen könnte, als eine Art von Selbstentleibung verabscheuen.

Indeß abgesehen von diesen Thoren, welche den Schlaf wiederfinden würden, wenn sie im Schweiß des Angesichts die Wohlthat desselben als Lohn des Fleißes empfangen wollten, ist es gerade das Uebermaaß an Arbeit, welches am häufigsten die schrecklichen Wirkungen der Schlaflosigkeit hervorbringt. Jeder kennt aus den neueren Zeitblättern die scheußliche Tyrannei der englischen Fabrikbesitzer, welche die seit dem zartesten Alter zur Sklavenarbeit verurtheilten Kinder zum Verzichtleisten auf den Schlaf bis auf wenige Stunden zwingen. Kaum jemals hat es beklagenswerthere Geschöpfe auf Erden gegeben, als jene unschuldigen Opfer der unmenschlichsten Habsucht, da ein schrecklicheres Loos nicht gedacht werden kann, als eine in allen Richtungen gewaltsam unterbrochene Lebensentwickelung, deren frische Triebe an jedem Tage geknickt werden, so daß das Dasein nicht ein verlängertes Absterben, sondern ein unaufhörliches Ermordetwerden ist. Das ist ärger als Gefangenschaft und überhaupt Knechtschaft jeder Art, da der Mensch, welcher sich noch auf dem Schooße der Muttererde zur Ruhe ausstrecken darf, aus ihr, wie Anteus, immer neue Kräfte schöpfen kann. Die Phantasie kann daher keine schrecklichere Marter ersinnen, als den Tod des Regulus, welcher nach abgeschnittenen Augenliedern so lange am Rade einer Roßmühle im Kreise umhergetrieben wur-

Digitized by Google

de, bis er erschöpft zusammenbrach. Zu solcher Folter wird sich freilich Niemand verurtheilen, aber er setzt sich der Gefahr derselben aus, wenn er mit Gewalt den Schlaf durch Reizmittel aller Art von sich verbannt, wohl gar durch Eintauchen der Füße in kaltes Wasser, um sich nur während 3 — 4 Stunden der Nacht aus dem Joche auszuspannen. Nicht immer folgen darauf schwere Krankheiten mit tödtlichem Erfolge, sondern es geht daraus leicht eine anhaltende Schlaflosigkeit hervor, welche, wenn sie erst habituell geworden ist, zur stehenden Lebensform wird, und dann die heitere Klarheit und frische Kraft eines gesunden Tages für immer unmöglich macht, selbst die frischeste Jugend in das Siechthum des ausgelebtesten Greisenalters verwandelt. Wer nicht mehr schlafen kann, ohne zugleich zu wachen, und letzteres nicht mehr ohne jenes vermag, für den giebt es nur noch ein Scheinleben und einen Scheintod, nämlich jenes wüste Chaos eines in allen wesentlichen Verhältnissen zerrütteten Lebens, jene ungestillte, folternde Sehnsucht nach der Grabesruhe, welche durch die Fabel vom ewigen Juden auf eine so ergreifende Weise versinnlicht wird. Wer durch anhaltende Anstrengungen den Schlaf schon aus mehreren Nächten verbannt hat, und dann aus augenblicklichem Schlummer durch wilde Träume aufgeschreckt von quälender Angst ergriffen wird; der eile so schnell als möglich, sich mit der beleidigten Natur zu versöhnen, ehe sie ihre Mutterhand ganz von ihm abzieht, und an ihm die Strafe für die Uebertretung ihrer Majestätsrechte vollzieht. Man gestatte mir diese stark gewählten Ausdrücke, denn als Irrenarzt habe ich aus täglicher Erfahrung die fürchterlichen Folgen der Schlaflosigkeit zu vielfach kennen gelernt, als daß ich nicht die nachdrücklichsten Warnungen an Jeden richten sollte, zu welchem meine Stimme dringt. Eben aus dieser psychiatrischen Erfahrung habe ich die Ueberzeugung geschöpft, daß die Schlaflosigkeit fast immer von unmäßiger Spannung der Nerven durch übertriebene Geistes- und Gemüthsthätigkeit herrührt, da rein körperliche Erschöpfung früher oder später den Schlaf unaufhaltsam herbeiführt, und somit dem ferneren Mißbrauch der Kräfte ein Ziel setzt, wenn letzterer nicht durch despotischen Zwang bewirkt wurde. Daher ist außer dem stundenlang fortgesetzten Gebrauch lauwarmer Bäder das zuverlässigste

Digitized by Google

Heilmittel jener sogenannten nervösen Schlaflosigkeit in kräftiger Muskelthätigkeit zu suchen, welche die im inneren Nervensystem unmäßig concentrirte Thätigkeit in alle äußere Glieder zurückruft, und dadurch das Gleichgewicht wiederherstellt. Anhaltende Feld- oder Gartenarbeit, gymnastische Uebungen, Fußreisen, mit einem Worte, die Rückkehr zum Naturleben, retten daher am sichersten aus der Noth der Schlaflosigkeit. Wenn aber nach dem gewöhnlichen empirischen Schlendrian der Kranke mit Arzneien überfüllt wird, welche meistentheils die Nerven in einen noch größeren Reizzustand versetzen, und wenn ihm aus Nachgiebigkeit die anstrengend-körperliche Bewegung erlassen wird, welche anfangs nicht selten die nächtliche Unruhe vermehrt, ehe sie das tiefe Mißverhältniß des Lebens ausgleichen kann; dann nimmt das Uebel auf eine erschreckende Weise zu, weil gerade das Gegentheil von den Forderungen der Natur geschieht.

Es ist ein gewöhnliches Vorurtheil, daß jede Zeit des astronomischen Tages von 24 Stunden sich ziemlich gleich zum Schlafe eigne, wenn man ihm nur eine hinreichende Zahl von Stunden widme. Namentlich gefallen die reichen und vornehmen Engländer sich darin, alle Naturordnung dergestalt umzukehren, daß sie schlafen, wenn die Fülle des Lichts und der Wärme am Tage das tragende Element der gespanntesten Thätigkeit sein sollte, und zu wachen, wenn die Kühle und Dunkelheit der Nacht dem Leben die mächtigsten und nothwendigsten Reize entziehen, durch welche dasselbe in schwunghafter Spannung erhalten werden muß. Es gelingt aber leichter Bäume umzukehren, indem man ihre Kronen in die Erde setzt, und sie nöthigt ihre Wurzeln in Aeste und Zweige zu verwandeln, als man das Grundverhältniß des wachen und ruhenden Lebens zu den verschiedenen Tageszeiten ohne nachtheilige Folgen in das Gegentheil verwandeln, und den Menschen gleichsam zum Gegenfüßler seiner naturgemäßen Existenz machen kann. Kommt nun noch hinzu, daß der Reiche das summum bonum seines Herzens, nämlich den Glanz seines Besitzes, in den Raffinements des Luxus während der conventionellen Abend- und Nachtgesellschaften zur Schau zu stellen liebt, daß künstliche Reizmittel den Mangel des natür-

Digitized by Google

lichen Lebenselements des Tageslichts und der Tageswärme ersetzen müssen, um durch zahllose feine Stacheln das sinnliche Gefühl zu kitzeln, zu prickeln, und dadurch das fashionable Nachtwachen zu erzwingen; so ergiebt sich daraus von selbst, daß der Vormittagsschlaf, gestört durch die Nachwirkung jener unnatürlichen Reize und durch das mächtige Leben des wachen Tages, keine Restauration, keine frischen Kräfte bringen, sondern nur eine unruhige Erschlaffung gewähren kann. Nur in tropischen und subtropischen Ländern, wo die Gluth der scheitelrechten Sonne blos von den seit frühester Jugend gegen sie Abgehärteten ohne Nachtheil ertragen werden kann, nur dort ist der Tagesschlaf zur Vermeidung großer Gefahren dienlich; indeß auf jene Verhältnisse ist unsere Diätetik nicht berechnet. Wer in unserm Norden einen gesunden festen Schlaf haben will, muß ihn am Tage vermeiden, und am Abend von jeder Aufregung, namentlich von geistiger Anstrengung, welche nur in die Tagesmitte gehört, frei bleiben. Im Winter mag es ziemlich gleichgültig sein, ob man früher, oder erst um Mitternacht sein Lager aufsucht, da die Nacht doch bis gegen 8 Uhr Morgens dauert und noch hinreichende Zeit zur Ruhe darbietet; aber im Sommer sich der erfrischenden, balsamischen Luft zu berauben, welche in den frühen Morgenstunden wie ein Lebensodem die ganze Natur durchweht, kann nur dem gleichgültig scheinen, welcher den Werth jener Stunden nie an sich selbst kennen lernte. Welche Bedeutung die Erfahrung auf alle diese Bemerkungen legt, erhellt am Deutlichsten aus folgender Thatsache, welche Rostan von Sinclair entlehnt hat:

Sinclair rapporte, que deux colonels avaient eu entre eux une longue discussion pour savoir lequel convenait le mieux pour une longue marche au milieu de l'été, de se reposer la nuit ou le jour. Comme la chose était sous un point de vue militaire assez interessante, ils obtinrent de leur général d'en faire l'essai. Ils partirent l'un et l'autre avec leur escadron, et parcoururent deux cents lieues. Celui qui marchait le jour et se reposait la nuit, arriva à sa destination sans aucune perte, ni d'hommes ni de chevaux, tandis que

Digitized by Google

celui qui avait cru préférable de profiter de la fraîcheur de la nuit pour faire chemin, et de se reposer dans le milieu du jour, perdit la plûpart de ses chevaux et plusieurs de ses soldats. Rostan, cours élémentaire etc. Tom. 2. pag. 174.

Die Nachtheile des zu langen Schlafs treten freilich nicht mit so verderblicher Gewalt hervor, wie die der Schlaflosigkeit; jedoch sind sie ernsthaft genug, um auch hier eine Berücksichtigung zu verdienen. Es bleibt nach ersterem ein Gefühl von Wüstheit im Kopfe, Schwere in den Gliedern, Trägheit und Schwäche in allen Regungen des geistigen und körperlichen Lebens in so auffallendem Grade zurück, daß der auf ihn folgende Tag geradezu als ein verlorener anzusehen ist. Weit entfernt, daß der Schlaf der nächsten Nacht um so kürzer dauern sollte, je weniger die ihm vorangehende geringfügige Thätigkeit eine bedeutende Restauration nöthig macht, pflegt er vielmehr ebenfalls das natürliche Zeitmaaß zu überschreiten, wenn er gleich an Festigkeit und Tiefe einbüßt. Entreißt sich nun der Mensch nicht mit verstärktem Willensantriebe dieser schnell einreißenden Trägheit; so wird ihm dieselbe bald habituell und schlägt seine Kräfte dergestalt in Fesseln, daß er viel von ihrer Entwickelungsfähigkeit, ja zuletzt diese ganz einbüßt, und geradezu eine retrograde Bewegung macht, welche ihn zu Krankheiten aller Art mit dem Charakter der Lähmung und zu einem frühzeitigen Hinaltern und Verwelken führt, ehe er noch den Gipfel des Lebens erreicht hat. Boerhaave kannte einen Mann, welcher das Bette nicht verließ, um den Schlaf möglichst zu verlängern, und dabei seinen Verstand in kurzer Zeit auf immer verlor. Am leichtesten wird ein zu langer Schlaf bewirkt, wenn man während desselben den erschlaffenden Einfluß eines zu weichen Lagers und einer zu großen Bettwärme auf sich einwirken läßt, nachdem am Tage die Kräfte nicht in Anstrengungen tüchtig durchgeübt waren. Wenn die Restauration der Organe im Schlafe zu Stande gekommen ist, soll das bewegende Leben erwachen, wozu es zum Theil eines äußeren Reizes bedarf. Vermeidet aber der Mensch den letzteren, indem er sein Schlafzimmer in völliger Dunkelheit und Stille erhält,

Digitized by Google

so muß sich der Schlaf über das natürliche Maaß verlängern. Er hinterläßt dann ein schläfriges Wachen, auf dessen lahme Thätigkeit eine mangelhafte Restauration folgen muß, welche die Organe immer weniger zur vollen Wirksamkeit gelangen läßt, bis die Lebensquellen allmählig ganz versiegen.

§. 20.

Regeln über die Anwendung der Reize.

Die Reize bieten dem Menschen das Mittel dar, durch ihre Anwendung die Thätigkeit der Organe nach Belieben zu steigern, dagegen er die letztere durch Entfernung der Reize vermindern kann. Indeß muß hierbei vor Allem bemerkt werden, daß ihnen keine absolut bewegende Kraft eigen ist, nach deren Stärke die Größe ihrer Einwirkung auf die Organe berechnet werden könnte; sie binden sich daher gar nicht an das bekannte mechanische Gesetz der Gleichheit zwischen Ursache und Wirkung. Vielmehr hängt der Grad und die Art ihres Einflusses auf die Organe völlig von der Empfänglichkeit der letzteren für sie, also von der Reizbarkeit derselben ab, daher wir zuvörderst über die naturgemäßen Bedingungen der letzteren das Nöthige zu bemerken haben.

Vor Allem muß die Reizbarkeit in einem angemessenen Verhältniß zur Energie der Organe stehen. Ist sie lebhaft, so macht sie das Organ zu sehr von äußeren Einflüssen abhängig, deren zufälliges Einwirken dann die Thätigkeit desselben auf mannigfache Weise stört, also seine Selbstständigkeit beeinträchtigt. Ist sie dagegen zu träge, so können die Organe nicht mit Leichtigkeit in die erforderliche Lebensspannung versetzt, sondern letztere muß durch stärkere Reize fast erzwungen werden.

In dieser Beziehung ist der allgemeine Grundsatz gültig, daß die höchste Entwickelung der Organe durch Anstrengung auch jedesmal das richtige Maaß ihrer Reizbarkeit herbeiführt. Denn die Organe sind dann zur völligen Reife gediehen, wodurch sie von selbst in das naturgemäße Verhältniß zu den sie treffenden Einflüssen treten. Ein durch kraftvolle Geistes- und Gemüthsthätigkeit erstarktes Nervensystem wird z. B. von den Reizen des Lichts, der Wärme, des Weins u. s. w. lebhaft bewegt, aber

Digitized by Google

nicht ungestüm aufgeregt, und vermag dann seine volle Thätigkeit ungestört zu entfalten. Zugleich setzt es nachtheiligen Einflüssen den stärksten Widerstand entgegen, und behauptet dadurch seine Selbstständigkeit, erhält sich also gesund unter Verhältnissen, von denen schwächere Nerven krankhaft ergriffen werden. So weiß man z. B. von Sokrates, daß er weit mehr Wein trinken durfte, als Andere, ohne davon berauscht zu werden. Während ansteckender Seuchen, unter ungünstigen Einflüssen der Witterung u. dgl. erhalten sich die Starken an Geist und Gemüth am längsten gesund. Hieraus ergiebt sich die oberste Regel für die Cultur der Reizbarkeit durch methodische Anstrengung der Organe so unmittelbar, daß sie nicht näher bezeichnet zu werden braucht.

Ein verhältnißmäßig zu hoher Grad der Reizbarkeit der Organe giebt daher jederzeit die sichere Anzeige eines Mangels an hinreichender Energie derselben, und fordert deshalb zu einer Steigerung derselben vermittelst angemessener Uebung auf. Da bei einem Individuum nie alle Organe gleichmäßig entwickelt sind; so pflegen unter ihnen immer einige zu reizbar zu sein, z. B. der Magen, die Lungen, die Haut bei Gelehrten, welche daher durch nachtheilige Einflüsse auf diese Organe leicht krank werden. Man erkennt diesen Fehler an der hastigen, ungeregelten, leicht zu erschöpfenden Thätigkeit, in welche die zu reizbaren Organe durch jeden neuen oder auch nur ungewöhnlich starken Einfluß versetzt werden, worauf mancherlei widrige Empfindungen als Vorläufer wirklicher Krankheiten in ihnen sich einzustellen pflegen. Die Verbesserung dieses Fehlers durch stufenweise erhöhte Thätigkeit der Organe nennt man Abhärtung, welche richtig verstanden und ausgeführt eine Hauptaufgabe der Diätetik ausmacht, da sie die Organe gegen nachtheilige Einflüsse gleichsam panzert, also ihre Gesundheit schützt. Gleichwie Achill, welcher nur an der Ferse verwundbar war, durch einen Pfeilschuß in dieselbe getödtet wurde; eben so muß der kräftigste Körper unterliegen, der auch nur ein schwaches Organ der Außenwelt zukehrt, wenn er durch dasselbe einen tödtlichen Angriff erleidet.

Hierbei ist nun vor Allem die Regel zu befolgen, daß die Abhärtung der Organe nur dann vorgenommen werden

Digitized by Google

darf, wenn sie sich im Zustande voller Wirksamkeit befinden, wenn sie also den äußeren Einflüssen eine volle Widerstandskraft entgegensetzen können. Eine zu reizbare Haut nennen wir z. B. diejenige, welche von jedem, selbst mäßigem Wechsel der Temperatur, des hygrometrischen, barometrischen, elektrischen Zustandes der Luft in ihrer Thätigkeit, der Ausdünstung, gestört wird, zu leicht oder zu schwer in Schweiß geräth, die äußere Hitze und Kälte zu stark empfindet, und dadurch der Ausgangspunkt der mannigfachsten Krankheiten wird, um so gewisser, wenn der Körper bei jenen Einwirkungen sich im ruhenden Zustande befindet, oder wenn die Lebensthätigkeit beim tiefen Nachdenken im Gehirn concentrirt wird. Bei der willkührlichen Bewegung dringt dagegen das Blut wegen Beschleunigung des Blutumlaufs reichlicher in die Haut ein, facht in derselben ein höheres Leben an, und verleiht ihr dadurch eine stärkere Widerstandskraft. Auch durch Reiben kann eine stärkere Belebung der Haut in Folge des ihr reicher zuströmenden Bluts bewirkt werden. Am deutlichsten werden die hieraus sich ergebenden wohlthätigen Folgen bei der Einwirkung einer strengen Kälte und einer großen Feuchtigkeit der Luft, denen man nur bei angestrengter Körperbewegung ohne Nachtheil widerstehen kann, weil dann die durch letztere reichlicher erzeugte Eigenwärme der Wärmeentziehung durch die Luft das Gleichgewicht hält, dagegen im umgekehrten Falle die schwache Thätigkeit der Haut bald erschöpft, und sie selbst dann dem vollen Nachtheil der äußeren Schädlichkeiten preisgegeben wird. Nicht so deutlich tritt dies Verhältniß bei Einwirkung großer Hitze hervor, weil sie jede starke Bewegung zu verbieten scheint. Unstreitig ertragen aber die Bewohner der Tropenländer deshalb die excessive Hitze derselben weit leichter, als die in sie übergesiedelten Europäer, weil jene von Jugend auf an sie gewöhnt, selbst den glühenden Sonnenstrahlen ausgesetzt, körperliche Anstrengungen verrichten dürfen, welche den letzteren den Tod bringen würden. Aus demselben Grunde kann der Landmann in den Hundstagen die angreifenden Arbeiten der Erndte ohne Schaden ausführen, während der Großstädter zur Mittagszeit kaum seine Zimmer zu verlassen wagt. Hier wirkt also die durch

Digitized by Google

körperliche Anstrengung gesteigerte Energie der Nerven, welche sich überaus zahlreich in der Haut verbreiten, mit genügender Widerstandskraft der äußeren Hitze entgegen, um ihren nachtheiligen Einfluß auf den Körper zu verhindern. Wer also Hitze und Kälte, trockenen Ostwind und nebelnden Westwind, Gewittersturm und Platzregen ertragen lernen will, um von ihnen nicht auf das Krankenlager geworfen zu werden, da er ihnen doch nicht immer ausweichen kann; der muß sich ihnen bei freier und angemessener Körperbewegung aussetzen, wobei es sich von selbst versteht, daß er bei dieser Hautcultur eine Stufenfolge vom Leichteren zum Schwereren inne halte.

Ganz eben so verhält es sich mit den Lungen, welche bei sitzender Lebensweise und bei stetem Aufenthalte in der Stubenluft dergestalt erschlaffen und reizbar werden, daß alle eben genannten atmosphärischen Einflüsse leicht das Heer der Lungenkrankheiten mit ihrem oft tödtlichen Ausgange herbeiführen. Auch für die Lungen giebt es nur ein universales Mittel der Abhärtung, oder richtiger der Stärkung, die willkührliche Bewegung, welche entweder vorzugsweise auf sie beim Sprechen und Singen beschränkt, oder über den ganzen Körper verbreitet, in beiden Fällen das Blut ihnen reichlicher zuführt, sie dadurch zu einer beschleunigten Bewegung nöthigt, und dadurch ihre selbstständige Thätigkeit befördert. Es versteht sich, daß ein schon dem Bluthusten, der Lungenschwindsucht Anheimgefallener nicht Berge beim Sturmwinde erklettern, nicht bei großer Hitze oder Kälte lange und anstrengend sprechen, singen oder tanzen darf. Aber die schwache Lunge wird nur stärker und von ihrer Geneigtheit zu jenen Krankheiten befreit, wenn sie einem geringen Grade jener Einflüsse bei mäßiger Bewegung ausgesetzt wird; dagegen das ängstliche Vermeiden jedes rauhen Lüftchens leicht den Grund zu tödtlichen Lungenkrankheiten legt. Wer hier Ziel und Maaß zu halten bei aufmerksamer Selbstbeobachtung gelernt hat, wird auch das schwächste Organ allmählig mit hinreichender Kraft ausrüsten.

Die Verdauungswerkzeuge verrathen ihre Reizbarkeit und Schwäche dadurch, daß sie durch den Genuß zu reichlicher,

Digitized by Google

zu derber oder zu reizender Kost belästigt werden, und dies durch widrige Gefühle im Unterleibe, Blähungsbeschwerden, allgemeine lästige Abspannung des Körpers u. s. w. zu erkennen geben. Wer sich dann eine rigoristische Diät vorschreibt, kann darauf rechnen, daß seine Verdauungskraft dadurch immer schwächer und elender wird. Sie soll geübt, gestärkt werden, welches nur geschehen kann, wenn ihr täglich ein größeres und schwereres Pensum zugemuthet wird. Da aber die Verdauung die freien Kräfte des Körpers an sich zieht, und daher, um vollständig von Statten zu gehen, eine Abspannung und Ruhe aller anderen Organe fordert; so wird jener Zweck völlig vereitelt, wenn der an Schwäche und Reizbarkeit des Magens leidende Gelehrte während der Verdauung seinen Kopf angreift, oder eine starke Bewegung vornimmt, und deshalb dem Magen die beste Kraft entzieht. Wer also einen gesunden, starken Magen sich erwerben und erhalten will, muß der Verdauung mit eben dem Eifer, wie jeder andern Anstrengung obliegen, und sich den Zeitverlust nicht verdrießen lassen, den er durch den Gewinn einer reichen Lebensquelle im Magen zehnfach wieder einbringt.

Aus dem Mitgetheilten erhellt, daß der Begriff der Schädlichkeiten im Allgemeinen durchaus relativ ist, und daß durch die bezeichnete Cultur der Reizbarkeit der Organe die meisten Einflüsse nicht nur unschädlich, sondern sogar heilsam werden, indem die Organe durch thätige Gewöhnung an sie den höchsten Grad der Energie erlangen. Der Mensch soll also die sogenannten Schädlichkeiten nicht fliehen, sondern überwinden, um so mehr, da er ihnen durchaus nicht ausweichen kann. Nur absolute Schädlichkeiten, die wirklichen Gifte, die völlig unverdaulichen Speisen, tödtliche Hitze und Kälte, zu große Nässe oder Dürre muß er fliehen, da er ihren lebensfeindlichen Charakter nicht besiegen kann.

Gewohnheit, womit man häufig jene Stärke und Ausdauer der Reizbarkeit bezeichnet, welche von äußeren Einflüssen nur in dem der Gesundheit entsprechenden mäßigen Grade bewegt wird, ist also das Ergebniß einer Summe von freier Thätigkeit, womit die Organe den äußeren Einflüssen hinreichenden Widerstand leisten, und sich dadurch in ihrer Selbst-

Digitized by Google

ständigkeit behaupten. Nur in diesem Sinne aufgefaßt giebt die Gewohnheit einen richtigen Begriff, welcher ganz falsch verstanden wird, wenn man sie als eine Abstumpfung gegen äußere Reize betrachtet. Die Organe sollen ja nicht stumpf und unempfänglich gegen letztere werden, da diese den Sporn ihrer Thätigkeit abgeben. Wo wirklich Abstumpfung eingetreten ist, da hat das Organ schon seine naturgemäße Thätigkeit verloren, gewöhnlich in Folge unmäßiger Reize, so daß z. B. Säufer den belebenden Einfluß des Weins nicht mehr empfinden, Schwelger zu den schärfsten Gewürzen greifen müssen, um ihre lahme Verdauung in Gang zu bringen. Die Heilung der Folgen dieser Excesse ist nicht mehr die Aufgabe einer Diätetik für Gesunde.

Es giebt jedoch Zustände der Abstumpfung und Trägheit der Organe, welche noch im Kreise der Gesundheit liegen. So stellt sich ein solcher nach jeder Anstrengung in dem dabei betheiligten Organ ein, und ist ein ernster Wink der Natur, dasselbe zu schonen, damit sie Zeit zur völligen Restauration gewinne. Wer sich dann die nöthige Zeit der Erholung gönnt, wird erfrischt und verjüngt sein Leben fortsetzen können, dagegen die gewaltsame Aufregung durch heftige Reize immer mehr Erschlaffung und Abspannung zur Folge hat. Vorzüglich leicht ereignet sich dieser Uebelstand nach der Anwendung zu starker oder gar schädlicher Reize, z. B. des Alkohols, des Opiums, wonach zuletzt eine völlige Lethargie zurückbleibt.

Aber auch zu wenig bethätigte Organe werden stumpf, durch die stärksten Reize kaum mehr erregbar. Anhaltendes Fasten bei angestrengtem Denken z. B. verringert die Reizbarkeit des Magens so sehr, daß das Bedürfniß der Nahrung nur noch schwach empfunden wird. Hier kommt es vor Allem darauf an, die stockende Thätigkeit allmählig in Gang zu bringen, nicht durch Anwendung starker Reize, welche das Organ völlig tödten könnten, wie denn ein Erfrorener gewiß stirbt, wenn man ihn in eine hohe Temperatur bringt. Vielmehr muß die fast im Verlöschen begriffene Thätigkeit in eine allmählig gesteigerte, von den geringsten Stufen anfangende Erregung versetzt werden, welche dem kraftlosen Organ Zeit läßt, sich nachgerade in stärkere

Digitized by Google

Oscillationen zu versetzen, wovon wir ein deutliches Beispiel wieder bei den Erfrorenen sehen, welche erst mit Schnee, dann mit kaltem Wasser, und erst später mit wärmeren Decken umhüllt, allmählig ins Leben zurückkehren.

Nach dieser summarischen Bezeichnung der wesentlichen Verschiedenheiten der Reizbarkeit oder Empfänglichkeit des Körpers lassen sich nun die wichtigsten Verhältnisse derselben zu den Reizen auffinden, welche als Sporn die Organe zu einer erhöhten Thätigkeit antreiben. Die überaus große Mannigfaltigkeit jener Reize und ihre noch mehr complicirte Beziehung zu dem verschiedenen Grade der Reizbarkeit der Organe schließt aber die meisten hierher gehörigen Thatsachen von der allgemeinen Diätetik aus, daher dieselben bei der Pflege und Cultur der einzelnen Organe in Betracht gezogen werden müssen. Hier kann nur im Allgemeinen von der Verschiedenheit der inneren und äußeren Reize und ihrer Bedeutung für die Lebensthätigkeit die Rede sein.

Im Gegensatz zu den äußeren Reizen, nämlich zu allen Einflüssen der Außenwelt auf den lebenden Körper, rechnet man zu den inneren Reizen die Wirkungen, welche alle Organe durch ihre Thätigkeit gegenseitig auf einander ausüben. So zündet der erste beim Erwachen ins Auge dringende Lichtstrahl die Lebensflamme im ganzen Körper an, nicht weil das Licht vom Auge allen übrigen Organen mitgetheilt wird, sondern weil die plötzlich erweckte Function des Sehens von den Augennerven aus alle übrigen Organe zur Thätigkeit aufruft. Mächtige Gemüthsregungen pflanzen sich wie ein elektrischer Schlag durch alle Nerven in jegliches Organ fort, und geben dadurch der gesammten Lebensthätigkeit einen völlig veränderten Umschwung, obgleich gewiß an irgend einem Punkte der Organisation die Ausgangsstelle dieser Oscillationen aufgesucht werden muß.

Der Körper schließt also mit dem Inbegriff seiner verschiedenen Thätigkeiten ein System von Lebensreizen in sich, wodurch eben die Harmonie seines Lebens bedingt wird, weil die Einflüsse, welche die Organe auf einander ausüben, in übereinstimmendem Verhältniß auf einander berechnet sind, selbst im mannigfaltigen Wechsel sich gegenseitig das Gleich-

Digitized by Google

gewicht halten, und alle Zufälligkeiten, ja Gegensätze und Widersprüche ausschließen, durch welche alle äußeren Reize so oft störend, ja zerrüttend in die Lebensthätigkeit eingreifen. In Beziehung auf diesen Unterschied zwischen den inneren und äußeren Reizen ist der wichtige diätetische Grundsatz gültig: daß das Leben einen um so größeren Grad der Vollkommenheit erreicht hat, je bedeutender die Summe der in ihm selbst enthaltenen Reize, also je größer seine Unabhängigkeit von der Außenwelt ist. Im umgekehrten Falle büßt es dagegen seine Selbstständigkeit immer mehr ein, je mehr es der äußeren Reize zur Unterhaltung seiner Thätigkeit bedarf, welche dadurch ganz von dem zufälligen Wechsel derselben abhängig und somit in Regellosigkeit versetzt wird. Mit anderen Worten, je mehr das Leben durch methodische Cultur aller Organe zur Vollkraft ausgebildet ist, also ihre Gegensätze entwickelt und diese in inniger Uebereinstimmung erhalten sind, um so fester, ja unerschütterlicher ist der Grund des Lebens in der Selbstständigkeit aller Organe gelegt, um so freier und nachdrücklicher geht das Spiel ihrer Wechselwirkung von Statten, wovon uns schon jede Maschine ein, wenn auch nur schwaches Bild geben kann, weil sie um so vollkommener ist, je genauer ihre Federn, Räder, Hebel auf einander berechnet sind, und daher nicht immerfort des äußeren Anstoßes bedürfen, welcher bald ein fehlerhaftes Triebwerk zerstört.

In dieser Beziehung tritt der große Gegensatz zwischen einem thatkräftigen, zur Selbstständigkeit durchgebildeten Leben und einem solchen, dessen Triebfedern in Weichlichkeit und Luxus erschlafften, nach seiner ganzen hochwichtigen Bedeutung hervor. Die Diätetik muß sich gegen letztere mit dem größten Nachdruck erklären, weil sie als ein offenes Grab alle Kräfte verschlingen, ehe diese noch zur Entwickelung kommen. Es ist eine der unseeligsten Täuschungen, daß der Mensch den Gipfel des Lebensgenusses zu erreichen glaubt, wenn er die nur dem Schwächling peinliche Anstrengung verbannt, und deshalb, um die dann unvermeidliche Erschlaffung

Digitized by Google

der Organe zu beseitigen, die schärfsten und prickelndsten Reize auf sie einwirken läßt, durch welche er ohne sein Zuthun in starke Aufregung versetzt werden kann. So lange noch eine gewisse jugendliche Frische und Schnellkraft übrig bleibt, scheint jene Täuschung eine Wahrheit zu sein, weil jede Anstrengung die Reizbarkeit mäßigt, letztere also nur in nicht angestrengten Organen jenen Feinheit, Beweglichkeit und Flüchtigkeit erlangt, durch welche alle Raffinements des Lebensgenusses empfunden werden. Alle Empfindungen erlangen dann eine mikroskopische Schärfe, welche die leisesten Nüancen der äußeren Reize und ihre erkünstelte Harmonie wahrnimmt, und es eröffnet sich für den erfinderischen Kopf ein unbegrenzter Spielraum, immer neue Modificationen der Sinnenreize und ihrer angenehmen Mischung zu ersinnen, um durch einen endlosen Wechsel der Empfindungen einen stets erneuerten Kitzel der Nerven zu erregen, und durch die Flüchtigkeit des Spiels den Mangel an Dauer und Tiefe des Lebensgenusses zu ersetzen. Es wird dies Raffinement mit einem Eifer betrieben, als gälte es, die edelsten Ideen zu verwirklichen, und durch diese den Menschen auf den Gipfel des Selbstbewußtseins zu führen. Wir haben es hier nicht mit den nothwendig daraus sich ergebenden demoralisirenden Folgen, sondern nur mit den physischen Wirkungen zu thun, welche nicht minder verderblich sind, als jene, und sie bedeutend verschlimmern. Denn das beharrliche Verweigern der Anstrengung muß die Organe aller Vorzüge berauben, welche ihnen allein durch dieselbe zu Theil werden können; sie büßen alle Energie, Festigkeit, Ausdauer und die Fähigkeit ein, zu einer höheren Stufe der Ausbildung zu gelangen und ein intensiveres Lebensgefühl zu erregen, welches nur in vollkräftigen Organen sich äußern kann. Die scheinbare Fülle der Empfindungen verbirgt nur zu Anfang die innere Leere; die flüchtige Wallung wechselt bald mit Erschöpfung ab, läßt Ekel statt Befriedigung zurück; die Empfindung stumpft sich bald für den künstlichen Kitzel ab, und fordert neue Reize, welche eben so zeitig ihre frische Wirkung verlieren. So werden die Organe auf allen Seiten abgenutzt, weil jede Möglichkeit erschöpft wird, sie in elastische Schwingungen zu

Digitized by Google

versetzen. Zuletzt weckt nicht mehr der schärfste, kaustischste Reiz die erschlaffte Empfindung, während das Verlangen nach Genuß zur Begierde gesteigert, aus Mangel an Befriedigung jede noch sparsam quellende Freude vergällt und in hypochondrischer Selbstquälerei den Faden des Lebens verkürzt. Alle diese Folgen müssen noch um so schneller und verheerender eintreten, wenn die im Schooße der Ueppigkeit genährten sinnlichen Leidenschaften, namentlich die Wollust, denen der erschlaffende Charakter keinen Widerstand leisten kann, zu erschöpfenden Ausschweifungen antreiben, welche mit beschleunigtem Laufe das Leben seinem völligen Ruin entgegenführen.

Die Schilderung der sich nothwendig hieraus ergebenden Krankheiten gehört nicht an diesen Ort; wenn aber so häufig die Klage vernommen wird, daß das Leben in seinem höchsten Genusse sich so schnell aufreibe, so erwiedere ich darauf, daß man vielmehr die große Freigebigkeit der Natur bewundern muß, welche bei der völligen Vernachlässigung ihrer Grundgesetze und bei der täglichen Verschwendung der besten Kräfte doch den Lebensstrom noch so lange aus fast unerschöpflicher Quelle rinnen läßt. Der Mensch braucht sich nur zu ermannen, nur loszureißen vom verderblichen Mißbrauch, und den von der Natur ihm vorgezeichneten Pfad muthig zu wandeln, um sich aus dem tiefsten Verfall der Kräfte wieder aufzurichten. Denn gleichwie das geistige, so offenbart auch das leibliche Leben seine unversiegliche Fülle dadurch, daß es beinahe zu Grunde gerichtet, doch wieder zur vollen Entwickelung gedeihen kann, wenn nur sein schwacher Ueberrest geschont und in Uebereinstimmung mit seinen Grundgesetzen sorglich gepflegt wird. Die im moralischen Sinne ausgesprochene Klage des Horaz

> **Aetas parentum, pejor avis, tulit**
> **Nos nequiores, mox daturos**
> **Progeniem vitiosiorem**

ist auch von vielen Diätetikern in Bezug auf die mit jedem Zeitalter angeblich fortschreitende Entkräftung der Geschlechter wiederholt, und somit die Aussicht eröffnet worden, daß die Erde am Ende ein großes Spital sein werde, in welchem der letzte Rest der Menschen elend umkommen müsse. Sie

Digitized by Google

haben aber nur unter der Voraussetzung Recht, daß die Menschen jede edlere Lebensrichtung, in welcher sie zur unendlichen Entwickelung fortschreiten sollen, verschmähen und ihr Heil blos in einer unbegrenzten Verfeinerung des Lebensgenusses suchen werden. Jede andere Leidenschaft spannt die Kräfte, und arbeitet dadurch schon jenem Uebel entgegen. Alcibiades mag uns als Beispiel dienen, daß der vollendetste Weichling doch des kräftigsten Lebens fähig bleibt, wenn er zur rechten Zeit sich zu ermannen weiß. Denn die freie Kraft wiegt jedes Uebel auf. Wir dagegen wollen die Ueberzeugung fest halten, daß das Menschengeschlecht von dem reichen Erbtheil an schöpferischer Lebenskraft noch Nichts verloren hat, wofür uns die Wiedergenesung nach jeder schweren Krankheit den schlagendsten Beweis giebt, weil bei ihr ein neuer Mensch als Phönix aus der Asche des alten entsteht. Was kann daher wohl elender machen, als das feige Verzagen bei einer Fülle von Mitteln, sich aus jeder Noth zu helfen? Und so dürfen wir mit vollem Rechte allen Zweiflern zurufen:

Felices si bona sua norint.

Wir müssen aber noch eines Mißbrauchs äußerer Reize gedenken, welchen Manche aus den edelsten Bestrebungen sich zu Schulden kommen lassen. Große Denker und Dichter, beseelt von ihren Idealen, können oft die Steppen ihres Lebens nicht ertragen, durch welche die Natur die üppige Fülle desselben unterbricht, um der Aufreibung der Kräfte vorzubeugen. Sie zwingen die ermatteten Organe zu gewaltsamen Anstrengungen durch künstliche Reize, und beschleunigen dadurch den Ruin ihres Lebens. Zu den früher hierüber ausgesprochenen Bemerkungen füge ich noch die, daß eben dadurch die Organe alle Selbstständigkeit einbüßen, und so völlig von den Reizen abhängig werden, daß sie ohne diese gar nicht mehr in Spannung sich versetzen können. Niemals ist aber eine erzwungene Thätigkeit einer freien Entwickelung fähig; sie wird vielmehr nothwendig dadurch rückgängig, indem sie die Bedingungen ihrer Selbstständigkeit zerstört. Deshalb fehlt es nicht an traurigen Beispielen, daß große Denker, welche das Feuer ihres Genies durch künstliche Reize

Digitized by Google

anfachen, zuletzt in klägliche Geistesarmuth versanken. Göthe, dessen Blick so tief in den innersten Grund des Lebens drang, gab daher die früher schon ausgesprochene weise Regel, daß man in der bösen Zeit ruhen solle, und er erreichte nach einem Leben voll von den mächtigsten Anstrengungen ein Alter von mehr als 82 Jahren.

Die Selbstständigkeit, welche der Körper dadurch behauptet, daß er die wesentlichsten Lebensreize in sich schließt, und eben deshalb durch ihre Gegensätze seine Thätigkeit auf den höchsten Grad steigern kann, ist dennoch nur eine relative, weil er allerdings einer Menge von äußeren Einflüssen bedarf, ohne welche sein lebendiges Triebwerk bald ins Stocken gerathen würde. In sofern die Außenwelt durch ihre zahllosen Verhältnisse zu ihm in die mannigfachste Wechselwirkung mit ihm tritt, macht sie ein höchst nothwendiges Element seines thätigen Daseins aus, dessen Charakter sie auf die mannigfachste Weise im guten und im schlimmen Sinne bestimmt. Es bietet sich hier der Betrachtung ein unübersehbares Gebiet dar, wo manche wichtige Beziehungen noch in das tiefste Dunkel gehüllt sind. Wir kennen den Einfluß der elektrischen und magnetischen Strömungen auf den lebenden Körper kaum an einigen Spuren; von der Herrschaft des Mondes und der Sterne über ihn haben die Astrologen viel gefabelt, die Aerzte fast gar Nichts ermittelt; die verheerenden Wirkungen gewisser tellurischer und kosmischer Verhältnisse, welche die epidemischen und contagiösen Krankheiten hervorbringen, werden in furchtbaren Thatsachen deutlich genug, aber die Wissenschaft kann über sie keine Rechenschaft geben. Da jeder äußere Reiz in einem eigenthümlichen Verhältnisse zum lebenden Körper steht, so läßt sich hierüber in der allgemeinen Diätetik Nichts aussagen.

§. 21.

Anwendung der diätetischen Grundgesetze auf die einzelnen Lebensthätigkeiten.

Die bisher entwickelten diätetischen Grundgesetze drücken nur ganz im Allgemeinen die aus dem Begriff der Anstrengung als ihrem gemeinsamen Princip nothwendig sich ergeben-

Digitized by Google

den Bestimmungen aus, welche das Grundverhältniß des bildenden Lebens zum bewegenden betreffen. In dieser Gestalt stellen sie aber ganz abstracte Formeln dar, welche sich zum praktischen Gebrauch noch gar nicht eignen, da sie durch die Eigenthümlichkeit der einzelnen Organe und ihrer Functionen sehr wesentliche Modificationen erleiden. Denn ungeachtet alle Lebenserscheinungen aus einem gemeinsamen Princip hervorgehen, so sind sie doch durch die eigenthümliche Einrichtung und Bedeutung der einzelnen Organe an sehr verschiedene Bedingungen gebunden, ohne deren Berücksichtigung die Anwendung der diätetischen Grundlehren zu den ärgsten Irrthümern und Verstößen Veranlassung geben müßte. Es ist daher die Aufgabe der speciellen Diätetik, die überaus werthvollen Forschungen zu benutzen, durch welche die Physiologie die Eigenthümlichkeit des Lebens in den wichtigsten Organen ermittelt hat, und durch welche die functionellen Verschiedenheiten der letzteren so grell hervorgetreten sind, daß viele achtbare Physiologen jedem Organ ein selbstständiges Leben zugeschrieben haben, als ob der Organismus nicht eine Einheit im höheren Sinne, sondern nur ein Aggregat von disparaten Elementen wäre, deren jedes das eigentliche Princip seines Seins und Wirkens in sich abgeschlossen enthielte. Wir können uns auf die Widerlegung dieser Lehre, welche jedem Organe seine specifische Energie zutheilte, hier nicht weiter einlassen, sondern haben ihrer nur deshalb gedacht, um es damit zu bezeichnen, wie wesentlich auch für die Diätetik die Berücksichtigung der speciellen Bedingungen für die eigenthümliche Thätigkeit der einzelnen Organe ist.

Eine vollständige Bearbeitung unsrer Wissenschaft in diesem Sinne kann nicht die Aufgabe der vorliegenden Schrift sein, weil dazu mindestens eine Reihe von Bänden erfordert wird, um alle wesentlichen Modificationen im Lebensgebrauch zu erschöpfen, welche durch die große Mannigfaltigkeit der Organe und durch ihre zahllosen Verhältnisse unter sich und zur Außenwelt bedingt werden. Eine solche ausführliche Bearbeitung der einzelnen Zweige der Diätetik nach der Verschiedenheit der wichtigsten Lebensorgane muß ich mir für spätere Schriften vorbehalten, und mich für jetzt darauf beschränken,

Digitized by Google

nur das Nothwendigste davon in übersichtlicher Kürze zusammenzufassen, damit meine Darstellung nicht ein Register von trockenen Formeln bleibe, denen man ihre wesentliche Bedeutung noch gar nicht ansehen kann, sondern schon einige Fingerzeige gebe, wie man sich in speciellen Fällen mit dem Gebrauch seiner Kräfte einzurichten habe, um sie auf den höchsten Grad der Entwickelung zu treiben. Es liegt in der Natur der Sache, daß eine solche Darstellung viele Lücken unausgefüllt lassen muß, welche zu Zweifeln und Widersprüchen mannigfacher Art Veranlassung geben werden, über welche ich mich erst künftig erklären kann. Aber man versuche es einmal, die unermeßliche Gesammtanschauung des Lebens und die daraus abgeleiteten Gesetze seiner Erscheinung, die Regeln seines Gebrauchs in ein bequemes Compendium zusammenzuzwingen, um die Ueberzeugung zu gewinnen, daß dies schlechthin unmöglich ist, und daß hier wie überall die Forschung erst damit den Anfang machen, den wesentlichen Gesichtspunkt eröffnen, die Bahn brechen kann, und die Fortsetzung des Begonnenen den kommenden Geschlechtern überlassen muß.

Vor Allem kommt es darauf an, uns darüber zu verständigen, wie wir eine übersichtliche Ordnung in die Auswahl specieller diätetischer Regeln zu bringen haben, damit sie nicht nur im wissenschaftlichen Zusammenhange unter sich und mit dem bisher Vorgetragenen bleiben, sondern auch das Wesentlichste des speciellen Lebensgebrauchs enthalten, und somit ein leidlich abgeschlossenes Ganzes bilden. Im Sinne unsrer bisherigen Betrachtungen werden wir hierüber leicht ins Klare kommen, wenn wir erwägen, daß die höchste Aufgabe der Diätetik, die Lebensentwickelung mit dem unendlichen Streben der Seele in Uebereinstimmung zu bringen, sich in zwei Theile spaltet, je nachdem sie sich auf die Thätigkeit des Geistes oder Gemüths bezieht. Beide letzteren sind nämlich die Elemente der thätigen Seele, welche über sich und ihr Verhältniß zur Welt durch den Geist zum wissenschaftlichen Bewußtsein in der Idee zu gelangen, und dies Bewußtsein mit der Kraft des Gemüths durch die That auszuprägen, und somit alle Lebensverhältnisse praktisch zu gestalten trachtet. Der Geist ist also die Einkehr der Seele in sich, die Concentration ihrer

Digitized by Google

Gesammtkraft im Selbstbewußtsein, dessen Licht als Idee alle durch die Anschauung aufgenommenen Vorstellungen durchdringt, und zur Einheit wissenschaftlicher Begriffe verarbeitet. Das Gemüth ist das Streben der Seele nach der Außenwelt, um deren Verhältnisse zu ergreifen, nach sittlichen Begriffen zu gestalten, damit ihr Leben im Zusammenhange mit den nothwendigen Bedingungen der Außenwelt seinem Charakter treu bleibe, und dadurch seine Freiheit und Selbstständigkeit im Conflicte mit zahllosen äußeren Hindernissen geltend mache und dauernd behaupte. Diesen beiden Elementen der Seelenthätigkeit entsprechen ziemlich genau zwei Systeme körperlicher Organe, an deren Cultur daher ihre Entwickelung in einem hohen Grade gebunden ist. Am vollständigsten giebt sich der innigste Zusammenhang des Geistes mit dem Gehirn zu erkennen, ohne dessen freie Thätigkeit die Gedankenbildung wenigstens im Erdenleben unmöglich ist. Weniger eng und absolut nothwendig ist die Verbindung zwischen dem Gemüth und Muskelsystem; aber sie stehen doch in einem so lebendigen Verhältniß und in so naher Wechselwirkung mit einander, daß die Cultur der Muskeln durch die Gymnastik allerdings einen höchst wesentlichen Einfluß auf die freie Gemüthsthätigkeit hat, und daher in ihrer Beziehung auf dieselbe vorzugsweise verstanden, wissenschaftlich dargestellt und praktisch ausgebildet und geleitet werden muß.

Die specielle Diätetik, so weit sie hier abgehandelt werden kann, hat also zwei Hauptaufgaben, die Cultur des Gehirns als der Werkstätte des Denkens, und die Cultur der Muskeln als der dem Willen dienenden Organe durch die Gymnastik. Wir wissen, daß das Gehirn mit seinen Nerven und dem Apparat der Muskeln das Gebiet des animalen, bewegenden Lebens ausmacht, welches in seiner unmittelbaren Abhängigkeit von der freien Selbstbestimmung der Seele in ihr das vornehmste Princip seiner Cultur findet, welche daher ohne psychologische Grundsätze gar nicht möglich ist. In sofern aber das animale Leben an bestimmte Organe gebunden ist, welche ihren substanziellen Bedingungen nach von dem plastischen, reproductiven Leben abhängig sind, so macht die Cultur des letzteren den dritten Haupttheil der speciellen Diätetik aus.

Digitized by Google

Ferner hat letztere noch die verſchiedenen Modificationen zu berückſichtigen, welche das Leben durch ſeine individuelle Verſchiedenheit nach Alter, Geſchlecht u. ſ. w. erleidet. Endlich fügt ſich noch ſchicklich ein Anhang über die Bedingungen der Lebensdauer an, wodurch die Probe gemacht wird, ob das Exempel der Diätetik richtig ausgerechnet worden iſt, oder nicht. Alles dies wollen wir nun in überſichtlicher Allgemeinheit in Erwägung ziehen.

Digitized by Google

Vierter Abſchnitt.

Cultur des Gehirns.

§. 22.

Das Gehirn iſt die Werkſtätte des denkenden Geiſtes.

Es iſt nicht eben leicht, aus den unermeßlichen Verhandlungen über den in der Ueberſchrift dieſes §. ausgeſprochenen Satz eine Summe von objectiven Begriffen zum Gebrauch für die Diätetik zu ziehen, und ich muß mich ſchon darin finden, wenn ich es den Nervenphyſiologen nicht überall recht machen ſollte. Ihren verdienſtvollen Forſchungen über die Geſetze der Nerventhätigkeit, welche ihre Quelle und ihren Mittelpunkt im Gehirn findet, kann Niemand eine bereitwilligere Anerkennung und größere Hochachtung zollen, als ich, ohne daß ich deshalb meiner Ueberzeugung entſagen könnte, daß ſie ihre Aufgabe nicht ſo vollſtändig gelöſet haben, wie Einige unter ihnen behaupten, welche eine Statik der Nerventhätigkeit als ihr Grundgeſetz begründet zu haben glauben. Die wichtige Entdeckung von Bell, daß die vorderen Wurzeln der Rückenmarksnerven den Willensantrieb auf die Muskeln leiten, und daß die hinteren Wurzeln derſelben die der Empfindung dienenden Nervenfaſern enthalten, daß alſo das geſammte Nervenſyſtem zwei Gattungen von Faſern außer den, dem reproductiven Leben angehörenden enthalte: dieſe Entdeckung iſt allerdings durch zahlloſe Verſuche an Thieren feſtgeſtellt worden, und es gründet ſich hierauf die überaus wichtige Lehre von den Reflexbewegungen, durch welche erſt der organiſche Zuſammen-

Digitized by Google

hang aller einzelnen Lebensfunctionen im Nervensystem aus dem früher über diesen Grundbegriff der Physiologie verbreiteten Dunkel an das Licht bestimmter Erkenntnisse getreten ist. In diesem Sinne ist man allerdings zu der Behauptung berechtigt, daß jene Bellsche Entdeckung zu den innersten Quellen des Lebens, zu seinem organischen Centrum geführt, also der Physiologie die objective Einheit ihres organischen Zusammenhanges gleichsam erobert hat. Die nothwendigen Folgerungen, welche sich hieraus für die wissenschaftliche Gestaltung der physio-pathologischen Lehren als die Grundlage der Heilkunde künftig ergeben werden, lassen sich noch gar nicht vorherberechnen, und die Freude über den Gewinn eines so überaus werthvollen Schatzes an objectiver Erkenntniß eines der tiefsten Räthsel des Lebens entschuldigt auf eine sehr natürliche Weise die Uebereilung mit Schlußfolgerungen, welche man daraus für die Erklärung des geistigen Wirkens ableiten wollte.

Aber der Zusammenhang zwischen dem Denken und der Thätigkeit des Gehirns mit seinen Nerven wird dadurch nicht im Geringsten aufgehellt, sondern er bleibt noch in eben so tiefes Dunkel verhüllt, wie bisher. Es ist immer noch das incommensurable Verhältniß zwischen dem Idealen und Realen, welches wir geradezu als ein widersinniges von uns weisen müßten, wenn es nicht durch unumstößliche Thatsachen erwiesen wäre. Millionen von Experimenten an Fröschen und anderen Thieren werden niemals den Schleier des Geheimnisses lüften, welcher das Walten des denkenden Geistes in seiner dunklen Werkstätte, dem Gehirn, umhüllt. Die Thiere haben allerdings zwar ein Vorstellen, selbst ein Reflectiren, analog unsrem empirischen Verstandesgebrauch; aber das Vernunftbewußtsein als Quelle der Ideen, in welcher sich jene empirischen Vorstellungen zum Lichte der Wissenschaften verklären, müssen wir ihnen geradezu absprechen, wenn wir nicht mit Worten spielen wollen, weil auch nicht die leisesten Andeutungen einer freithätigen, schöpferischen Intelligenz bei ihnen aufgefunden werden. Denn ihre bewunderungswürdigen Kunstwerke sind nicht Erzeugnisse eines selbstbewußten, nach deut-

Digitized by Google

lich erkannten Gesetzen schaffenden Genies, sondern Producte einer Naturnothwendigkeit, der die Thiere mit blindem, willenlosem Gehorsam folgen, daher ihrem gesammten Seelenleben nicht mehr und nicht weniger fehlt, als der Grundcharakter des Menschen, das Streben nach dem Unendlichen, als die Urquelle aller geistig-sittlichen Entwickelung. Daher ist auch das Gehirn des Menschen bis auf den heutigen Tag ein völlig unverstandenes Räthsel geblieben; wir staunen seinen wunderbar kunstvollen Bau an, setzen die nothwendige Bedeutung desselben voraus, weil das edelste Organ des Leibes, die Werkstätte des Geistes, gewiß nicht eine einzige Faser enthält, welche nicht eine bestimmte Beziehung zum Ganzen hätte, wie denn auch seine Form an das strengste Gesetz gebunden ist, von welchem wir kaum die geringfügigsten Abweichungen wahrnehmen, dagegen alle übrigen Organe die beträchtlichsten Unterschiede selbst im naturgemäßen Bau zu erkennen geben. Aber welcher Sinn, welcher Zusammenhang in der Organisation des Gehirns waltet, welche specielle Beziehung seine einzelnen Theile unter sich, zum Geiste, so wie zum Körper haben, darüber ist bisher fast nur geträumt, gefabelt, vergeblich geforscht, aber kaum an einzelnen kleinen Stellen ein schwaches Dämmerlicht verbreitet worden, welches uns zu keinen praktischen Folgerungen leiten kann.

Wir müssen daher einen ganz andern Standpunkt aufsuchen, wenn wir das Verhältniß des Geistes zum Gehirn übersehen wollen, um dasselbe in wissenschaftliche Begriffe aufzufassen, und dadurch zur Grundlage diätetischer Regeln zu machen. Die an Thieren experimentirende Nervenphysiologie kann uns hierüber so wenig Aufschluß geben, daß sie geradezu die wichtigsten jener Regeln verleugnen muß, wenn dieselben unmittelbar aus jenen Experimenten abgeleitet werden sollen. Denn da die Ideenbildung den prometheischen Funken erzeugt, welcher das Gehirn entzünden und den ganzen Leib mit der reinsten Lebensflamme durchdringen soll; so ist daraus wohl unmittelbar deutlich, daß eine Physiologie, welche das Leben der Thiere zum Maaßstabe und erschöpfenden Commentar des menschlichen macht, gerade die wesentlichsten Lebensfragen unbeantwortet läßt, und sie geflissentlich ignorirt,

Digitized by Google

um sich selbst eine Lücke zu verhehlen, welche sie von ihrem Standpunkte aus niemals ausfüllen kann. Hier kann uns daher nur die Beobachtung am Menschen aus der Verlegenheit helfen, und wir müssen uns deshalb nach den Erfahrungen umsehen, welche uns den gewünschten Aufschluß darbieten können. Man legt in dieser Beziehung mit Recht ein großes Gewicht auf die überaus zahlreichen Thatsachen, aus denen erhellt, daß zur freien Entwickelung des geistigen Lebens ein ganz naturgemäßer Bau des Gehirns und ein ungestörter Fortgang seiner Thätigkeit erfordert wird, weil in Ermangelung dieser beiden Bedingungen das geistige Leben mehr oder weniger in Fesseln geschlagen und zuletzt bei Fortdauer der leiblichen Existenz bis zur völligen Bewußtlosigkeit unterdrückt wird. Zahllose angeborene, und im späteren Leben durch Kopfverletzungen und Krankheiten aller Art erzeugte Fehler in der Organisation des Gehirns, theilweise oder gänzliche Zerstörung seiner Substanz, welche hier nicht einzeln namhaft gemacht zu werden brauchen, ferner alle jene Krankheiten, welche die Thätigkeit des Gehirns wesentlich stören (Fieber, Entzündungen, Krämpfe u. dgl.), endlich alle jene äußeren Einflüsse, durch welche jene Thätigkeit in ihrem geregelten Gange unterbrochen wird, namentlich der übermäßige Genuß spirituöser Getränke und der narkotischen Gifte; sie alle haben in vielen Millionen Fällen fast jedesmal das freie Selbstbewußtsein entweder bis zur Betäubung ganz unterdrückt, oder in den Zustand des Irreredens versetzt, und dadurch von seinen logischen Gesetzen gewaltsam losgerissen, so daß hieraus der vollständigste negative Beweis der Nothwendigkeit eines naturgemäß organisirten und regelrecht thätigen Gehirns für das frei Denken unzweifelhaft hervorgeht. Einzelne Ausnahmen, wo bei theilweiser Zerstörung des Gehirns dennoch ein freies Selbstbewußtsein bis zum Tode obwaltete, können der Stärke jenes Beweises keinen Abbruch thun, da wir von der Lebensthätigkeit des Gehirns viel zu mangelhafte Begriffe besitzen, als daß wir uns Rechenschaft davon geben könnten, wie dasselbe gleich allen übrigen Organen seine Functionen vollständig bei theilweis zerstörter Structur in Ausübung bringen kann.

Indeß negative Beweise geben keine positiven Begriffe, und wir sind durch die eben erwähnten Thatsachen noch nicht in den Stand gesetzt, diätetische Regeln für die Cultur des Gehirns als

Digitized by Google

Werkstätte des Denkens aufzustellen. Dies ist nur möglich, wenn wir uns den Lebenszusammenhang deutlich machen, in welchem das Gehirn mit der Gesammtheit der übrigen Organe steht, wenn wir also das Verhältniß in dem wechselnden Spiel ihrer Thätigkeit kennen, um zu verstehen, wie wir mit freier Selbstbestimmung in dies Spiel eingreifen können und dürfen, um jene Cultur des Gehirns in Uebereinstimmung mit der Pflege der gesammten Lebensthätigkeit zu bringen, damit jene Cultur nicht dem Gehirn ein schädliches Uebergewicht über die anderen Organe gebe, und somit ihren nothwendigen Lebenszusammenhang zu Grunde richte. Am leichtesten erlangen wir einen sicheren Aufschluß über diese wichtigen Verhältnisse, wenn wir den Zustand des gesammten Lebens während der höchsten Anstrengung der Gehirnthätigkeit beim wissenschaftlichen Denken mit naturgetreuer Beobachtung auffassen.

Hierbei kommen uns die bereits im §. 14. gegebenen Erklärung des Begriffs der Anstrengung aus dem Antagonismus der Lebenskräfte, und die daraus gefolgerte Ableitung der diätetischen Regeln in Betreff der Anstrengung ungemein zu Statten. Wir wollen hier die einzelnen Thatsachen nicht wiederholen, aus denen die Beschränkung der Thätigkeit aller übrigen Organe (mit alleiniger Ausnahme des Herzens und der Lungen) während des streng wissenschaftlichen Denkens erhellt, da von ihnen noch in der Folge die Rede sein muß. Vielmehr beschränken wir uns jetzt auf den durch jene Thatsachen unumstößlich erwiesenen Satz, daß das Gehirn sich durch sie als die Werkstätte des Denkens beurkundet, weil, wenn letzteres nicht im innigsten Zusammenhange mit der Thätigkeit des Gehirns stände, es auch nicht durch Uebermaaß hemmend in den Gang des körperlichen Lebens eingreifen, und dadurch zuletzt seine organische Grundlage zerstören könnte. Hierdurch wird uns nun der Gang unsrer weiteren Untersuchung vorgezeichnet. Wir haben zu erforschen, wie die Cultur des Gehirns als Werkstätte des Denkens vom letzteren abhängig ist, durch welche anderweitige organische Bedingungen diese Cultur noch befördert werden kann, welche Bedeutung ein durch freie Geistesthätigkeit auf den höchsten Grad der Entwickelung gebrachtes Gehirn für die gesammte Lebensthätigkeit hat, und in welche Schranken diese Cultur des Gehirns eingeschlossen werden muß,

Digitized by Google

damit dasselbe nicht in ein feindliches Verhältniß zum Gesammtleben trete. Ich wiederhole, daß ich hier nur vorläufig einige allgemeine Andeutungen geben kann, da ich mir eine vollständige Darstellung aller hierher gehörigen Lehren auf eine künftig herauszugebende Diätetik des Denkens versparen muß.

§. 23.

Die Cultur des Gehirns als Werkstätte des Denkens ist von letzterem abhängig.

Das Denken ist häufig sehr sinnreich mit einer Pyramide verglichen worden, welche ihre Basis in den einzelnen sinnlichen Anschauungen, und ihre Spitze in dem Vernunftbewußtsein der Ideen hat. Wir können dies schickliche Bild noch in ein anderes verwandeln, welches uns mit einem Blicke das hier darzustellende Sachverhältniß erläutert. Das von einem Punkte ausstrahlende Licht bildet bekanntlich Kegel (Pyramiden), welche ihre Spitze in jenem Punkte, ihre Basis an den erleuchteten Gegenständen finden. Nach optischen Gesetzen verhält sich die Helle der Erleuchtung umgekehrt wie das Quadrat der Entfernung der beleuchteten Fläche von dem leuchtenden Punkte, so daß die Intensität des Lichts an seiner Quelle unendlich größer ist, als an den entferntesten Stellen seiner Ausstrahlung. Die Anwendung dieses optischen Gesetzes auf das Licht des Geistes spricht es unmittelbar aus, daß die Intensität desselben sein Maximum im Vernunftbewußtsein hat, und daß seine Energie um so schwächer wird, je mehr es sich in die Mannigfaltigkeit der einzelnen Anschauungen zerstreut.

Die gesammte Philosophie ist in gewissem Sinne die folgerechte Entwickelung dieses Satzes, dessen richtiges Verständniß uns zugleich zu der praktischen Folgerung leitet, welche in der Ueberschrift dieses §. ausgesprochen ist. In Betreff des Einflusses, welchen das Denken je nach dem verschiedenen Grade seiner Entwickelung auf das Gehirn ausübt, zeichnet uns die Natur die wesentlichen Modificationen jenes Einflusses in den verschiedenen Lebensaltern so bestimmt vor, daß sie uns damit die deutlichsten Fingerzeige zur Lösung unsrer Aufgabe giebt. Der Knabe steht

Digitized by Google

auf der Stufe der Sinnesanschauungen und des reproducirenden Gedächtnisses, welche beide bei ihm in der größten Ueppigkeit und Allseitigkeit in Thätigkeit treten. Hier ergießt sich also jenes Licht über eine weite Fläche von Vorstellungen, ohne zu jener Concentration und Intension in höheren wissenschaftlichen Begriffen und Vernunftprincipien gelangen zu können, deren Bewußtsein sich nur in schwachen Ahnungen halbträumend in ihm regt. Jedes Bemühen, den Knaben auf eine höhere Stufe des Verstandesgebrauchs zu führen, hat eine Zerstörung des Gehirns zur nothwendigen Folge. Ich kann mich hier noch nicht auf eine Bezeichnung der verderblichen Wirkungen einlassen, welche der den Knaben auferlegte Zwang, abstracte Begriffe zu fassen, nothwendig nach sich zieht [1]), sondern bemerke nur im Allgemeinen, daß eben

---

1) Die Aerzte, an ununterbrochene Beobachtung concreter Verhältnisse gewöhnt, waren von jeher unversöhnliche Widersacher aller die Naturgrenzen überfliegenden Postulate und Maximen, welche zu allen Zeiten den verderblichsten Mißbrauch mit dem Leben getrieben haben. Die Aerzte sind daher stets als wahre Menschenfreunde gegen zahllose Vorurtheile, welche oft ärger als die Pest das Leben angefeindet haben, in die Schranken getreten, nur waren sie leider meistentheils — Prediger in der Wüste, verspottete Priester des Evangeliums der Natur. Es wird noch Jedem in frischer Erinnerung sein, welche Widersprüche Lorinser auf so vielen Seiten gegen seine nachdrücklichen und tiefgedachten Rügen der Mißbräuche in der Schulerziehung gefunden hat, zum Beweise, daß unser Zeitalter noch viel zu sehr in scholastischer Afterweisheit befangen ist, als daß es seine wichtigsten Angelegenheiten mit reiner Naturanschauung auffassen könnte. Rostan drückt sich hierüber auf folgende Weise aus: Exercer l'intelligence d'une manière tellement convenable qu'elle puisse atteindre son dernier degré de développement, tel est le problème de toute éducation; c'est sans contredit le plus difficile à résoudre qui se soit jamais presenté à l'esprit humain. Il se faut bien que cela soit ainsi, puisque depuis qu'on s'occupe d'élever des hommes, on n'a pu découvrir encore que des méthodes plus ou moins absurdes, plus ou moins barbares pour atteindre ce but désirable. A voir la manière dont on s'y est pris de tout temps, et dont on s'efforce encore de s'y prendre pour instruire la jeunesse, ne dirait on pas que l'on désire la retenir dans une ignorance éternelle? Dès que quelques philanthropes éclairés proposent des améliorations aux systèmes adoptés, ne voit on pas s'élever contre eux des barrières insurmontables? Quel est donc l'interêt aveugle

hierdurch die geringe Energie des kindlichen Gehirns phyſiologiſch erwieſen wird, welches durch die mit dem abſtracten Denken noth-

---

qui pousse ceux qui se disent destinés à diriger les autres, à rejeter avec obstination tout ce qui peut répandre des lumières, ces bienfaitrices de l'humanité?

C'est peutêtre parceque les hommes qui se chargent de l'éducation de l'enfance ignorent totalement les lois de l'organisation, que les méthodes d'enseignement ont été toujours vicieuses. Certes, s'il convient à quelqu'un de tracer les règles fondamentales de l'éducation, c'est sans contredit au médecin philosophe. Il ne nous appartient pas, et il n'est pas de la nature de cet ouvrage d'entrer dans aucun detail sur ce sujet interessant, mais qu'il nous soit permis de dire en peu de mots quelles sont les principales conditions que, d'après nous, on doit chercher à remplir.

La nature semble nous tracer elle même la marche que nous avons à suivre. Les seuls instrumens qu'elle nous ait donnés pour acquerir des connaissances, ce sont nos sens. Le désir d'apprendre, la curiosité naturelle, je dirai même si necessaire à l'enfance, fait qu'elle se prête avec avidité à ce genre d'instruction. L'enfant est porté par son organisation à appliquer ses sens; il regarde, il écoute, il palpe, il flaire, il goûte tous les objets qui sont à sa portée; il est essentiellement observateur. Le premier point est donc de lui fournir des occasions nombreuses d'exercer son penchant à l'observation. Dans presque toutes les méthodes d'enseignement on cherche à faire raisonner les enfans; qu'elle absurdité! raisonner! et sur quoi? sur des notions qu'ils n'ont pas encore! N'est il pas evident qu'avant de raisonner il faut posséder les matériaux du raisonnement, c'est à dire des matières de comparaison, des faits en un mot? Le cerveau encore peu développé dans le prémier âge, l'est cependant assez pour être frappé de divers phénomènes de la nature qui entrent par la voie des sens. Exercer les sens, fournir à l'enfant de nombreuses occasions d'observer, voilà, disons nous, la première loi de l'éducation; elle est, comme on voit, déduite de l'organisation.

Comme tout doit tendre en dernière analyse à produire le raisonnement, et comme la nature a besoin d'accumuler les faits pour arriver à ce but, elle a singulièrement développé la mémoire des enfans. N'a-t-on pas prétendu qu'il faillait farcir la tête de ces pauvres malheureux de grec, de latin, de mots barbares, de mathématiques et de cent autres choses inintelligibles pour eux? N'était il pas plus simple de ne leur faire re-

Digitized by Google

wendig verbundene Anſtrengung tödtlich erſchöpft wird. Alſo das Denken auf ſeiner unterſten Stufe der Entwickelung im Bereich der ſinnlichen Vorſtellungen, welche es ſich anzueignen und in mannigfachen Gedächtnißaſſociationen zu verknüpfen ſtrebt, iſt auch mit der geringſten Anſpannung der Gehirnthätigkeit verbunden, welches ſich auch darin auffallend zu erkennen giebt, daß im ſpäteren Leben die Operationen der Anſchauung und Erinnerung zu jeder Tageszeit, bei jeder Beſchäftigung, in jedem naturgemäßen Zuſtande in voller Ausdehnung erfolgen können, ohne durch eine Steigerung der Gehirnthätigkeit antagoniſtiſch die Functionen der anderen Organe zurückzudrängen und ſie in ihrem freien Spiel zu ſtören, wie dies das ſtreng wiſſenſchaftliche Denken jedesmal thut.

Das Bedürfniß des letzteren erwacht in der Lebensepoche des Jünglings mit einer ſolchen Stärke und Nothwendigkeit, daß er ſich deshalb leicht zu abſtracten Speculationen verſteigt. Vereinzelte Vorſtellungen, zerſtreute Kenntniſſe, nach denen der Knabe aus innerem Drange ſo begierig war, ohne zu wiſſen, was er damit anfangen ſoll, genügen dem Jünglinge ſo wenig, daß

---

tenir que des faits, et des faits avérés, positifs, seul base d'une instruction solide, seule cause de la différence qui existe entre l'homme supérieur et l'homme médiocre. Mais, dit-on, les langues sont bonnes à apprendre: et qui dit le contraire? Mais pour les langues vivantes enseignez-les par l'usage, elles seront plus vite et mieux apprises; pour les langues mortes, attendez que l'enfant ait plus de jugement, que surtout il sente la nécessité de les connaître, faites ensorte qu'il les désire; j'ai presque dans ce seul mot mis à decouvert tout le système d'une bonne education.

À mesure que le cerveau se fortifie le jugement se développe, l'enfant a accumulé des faits, il les compare, il rapproche, trouve des rapports, des différences, il les juge; il est temps alors d'exercer le cerveau dans cette direction. C'est à l'instituteur qu'il appartient de déterminer les objets de comparaison; mais nous devons le prévenir que c'est d'abord sur des faits que le jugement doit s'exercer, ce n'est que plus tard que vous pourrez le diriger sur des abstractions, sur les mathématiques, sur des speculations etc. — Cours élémentaire d'hygiène, tom. 2. p. 152.

Digitized by Google

er sie oft mit Geringschätzung vernachlässigt, um vor Allem erst über die wissenschaftliche Einheit und den organischen Zusammenhang des Denkens zur Besinnung zu kommen. Er construirt sich daher mit Leichtigkeit sogenannte Systeme, ohne gewahr zu werden, daß es ihnen an allem Gehalte mangelt, weil Kenntnisse sich nicht wie isolirte Bausteine nach einem architektonischen Plane auf einander schichten lassen, sondern erst durch ein reiferes Urtheil assimilirt werden müssen, um das organische Gefüge einer Wissenschaft bilden zu können. Das formelle Denken des Jünglings ist daher schon von einer gesteigerten Intension des Gehirns begleitet, wie denn auch letzteres im organischen Zusammenhange mit der schnell fortschreitenden Entwickelung des Körpers einen ungleich höheren Grad der Energie erreicht hat, welche sich durch die Ausdauer des Nervensystems in anstrengenden Muskelbewegungen deutlich genug zu erkennen giebt. Soll aber der Jüngling in dieser allgemeinen Lebensentwickelung keinen Abbruch erleiden, so muß er alle Organe, namentlich auch das Muskelsystem in den höchsten Schwung der Thätigkeit versetzen, damit der ganze Körper gleichmäßig in der Ausbildung fortschreitet. Das Gehirn kann und darf bei ihm also noch nicht in jene andauernde und beharrliche Spannung versetzt werden, welche erst dem Manne die strenge, tief eindringende, weit ausgebreitete wissenschaftliche Forschung möglich macht; sondern das Denken des Jünglings ist nur ein glückliches Improvisiren, ein gelegentlicher Aufschwung, damit der Geist die Kraft seiner Schwingen erprobe, und sich für die spätere Zeit eines andauernden Fluges wissenschaftlicher Bestrebungen vorbereite. Da überdies die ganze Lebensstellung des Jünglings ihm wenig Muße zur freien Speculation gewährt, vielmehr seine meiste Zeit von dem Aneignen fremder Kenntnisse in Anspruch genommen wird; so befindet er sich auf der für ihn heilsamsten Stufe eines mittleren Grades von Denkthätigkeit, welche sich zwar über den Boden der Sinnlichkeit erhebt, aber in den höheren Regionen einer freien, schöpferischen Intelligenz noch nicht ganz einheimisch geworden ist. Diesem Verhältniß entspricht auch ganz genau der naturgemäße Spannungsgrad seiner Gehirnthätigkeit, welche nur vorübergehend in eine solche Anstrengung versetzt werden darf, daß dadurch die Functionen der anderen Körperorgane gehemmt werden, weil ein anhaltendes wissenschaft-

Digitized by Google

liches Denken, welches auf die Erzeugung neuer, ureigner Begriffsformen hingerichtet ist, auch die reichste Lebensfülle des begabtesten Jünglings für immer erschöpft, und die frühzeitige Blüthe des Genies vor erfolgter Fruchtbildung bricht.

Erst der Mann ist der vollen Reife und Gediegenheit der schöpferischen Geisteskraft theilhaftig, und dadurch befähigt, objective Wissenschaften gleich lebenskräftigen organischen Gebilden hervorzubringen, welche auch außer dem Kopfe ihres Urhebers eine dauernde Selbstständigkeit behaupten. Hierzu wird nun außer der Fülle von einzelnen Kenntnissen, welche schon der Knabe einsammelte, und außer dem Bewußtsein der nothwendigen Einheit alles wissenschaftlichen Denkens, welches schon im Jüngling erwachte, auch noch das reflectirende Urtheil erfordert, welches den ganzen Vorrath der gewonnenen Vorstellungen sowohl der logischen Kritik, um sie nach wissenschaftlichen Principien umzugestalten, als der objectiven Prüfung unterwirft, um die Fruchtkörner der realen Wahrheit von der Spreu gehaltloser Meinungen abzusondern. Denn nur durch eine solche kritische Assimilation werden die Kenntnisse zu einem organischen Bildungsstoff, dessen sich die schaffende Geisteskraft zum Aufbau der Wissenschaften bedienen kann, damit sie durch diese höchste Selbstthätigkeit sich zum Vernunftbewußtsein der Ideen erheben kann. Denn letztere treten eigentlich nicht ursprünglich hervor, da noch niemals der productive Kopf die Grundgedanken seines Schaffens schon vor demselben in sich vorräthig, sondern höchstens eine lebendige Ahnung von ihnen hatte, welche erst während des Werkes zum deutlichen Bewußtsein sich aufklärte. Hier vereinigen sich daher alle Factoren oder Elemente des Denkprocesses zu einer Gesammtwirkung, welche aus der Concentration und höchsten Steigerung der ganzen Geisteskraft hervorgegangen, derselben nicht nur die schöpferische Macht zur Erzeugung ureigner Gedanken verleiht, sondern auch die größtmögliche Spannung der Gehirnthätigkeit als ihres organischen Substrats bedingt. Denn alle Erscheinungen und Verhältnisse, unter denen die Anstrengung eines Organs auftritt, lassen sich insgesammt an dem Gehirn während der ganzen Dauer eines auf die höchste Potenz erhobenen Denkens auffinden, woraus es sich zugleich erklärt, daß nur das zur völligen Reife gelangte Gehirn des Mannes in einer solchen Anstrengung ohne

Digitized by Google

Zerrüttung ſeiner Organiſation und Lebensthätigkeit beharren kann, welches, wie wir ſahen, beim Jüngling nur auf kurze Zeit, und beim Knaben gar nicht möglich iſt, wenn die zarten Federn des feinſten Körperorgans nicht zerbrechen oder für immer erlahmen ſollen.

Alſo die drei Stufen oder Rangordnungen der Geiſtesthätigkeit, welche durch die drei Lebensepochen der Kindheit, der Jugend und des männlichen Alters repräſentirt werden, drücken ganz genau drei verſchiedene Grade der Energie oder intenſiven Spannung der Gehirnthätigkeit aus, und wir ſind dadurch in den Stand geſetzt, nach dem verſchiedenen Charakter der einzelnen Wiſſenſchaften den Grad der Cultur ſcharf zu beſtimmen, den das Gehirn durch ihren Betrieb erlangt. Hierdurch wird uns nun eine Diätetik des Gehirns als Werkſtätte des Denkens möglich gemacht, und es eröffnet ſich uns wiederum ein überaus weites Gebiet der Forſchung, um das Verhältniß jeder einzelnen Wiſſenſchaft zu jener Diätetik zu ermitteln. Die große Raumbeſchränkung geſtattet mir nicht, von den Ergebniſſen einer ſolchen Forſchung mehr als ein Paar Bruchſtücke mitzutheilen, an denen ſich zeigen läßt, worauf es hierbei vornehmlich ankommt.

Die volle Anſtrengung des Gehirns wird alſo durch jene Geiſtesthätigkeit veranlaßt, welche in ſofern den Namen des philoſophiſchen Verſtandesgebrauchs trägt, als ſie ein natürliches Gebiet von Kenntniſſen auf die Grundbegriffe oder Principien zurückzuführen, ſie nach denſelben zur ſtreng wiſſenſchaftlichen Form zu geſtalten, und daraus die entſprechenden praktiſchen Regeln abzuleiten ſtrebt. Bekanntlich iſt eine ſolche philoſophiſche Conſtruction erſt bei den allerwenigſten Wiſſenſchaften gelungen, die meiſten ſtellen noch ein von Irrthümern und Widerſprüchen aller Art erfülltes Gebiet dar, deſſen erweiterte Grenzen immer neue Aufgaben für den forſchenden Geiſt in ſich ſchließen. Alle Gelehrte folglich, welche nicht als mechaniſche Köpfe und gedankenloſe Routiniers ſich mit oberflächlich abgeſchöpften Kenntniſſen und willkührlichen Regeln begnügen, ſondern welche in den Geiſt ihrer Wiſſenſchaft eindringen, und dadurch an der fortſchreitenden Cultur des Menſchengeſchlechts arbeiten wollen, ſie alle müſſen ſich jene höchſte Concentration

Digitized by Google

der Denkkräfte, welche die vollständige Anstrengung des Gehirns nothwendig voraussetzt, zur dauernden Aufgabe ihres Lebens machen, und sie sind daher an alle physiologische Folgerungen unweigerlich gebunden, welche durch dies Verhältniß der Lebensthätigkeit bedingt werden. Mit anderen Worten, sie stehen auf jenem Gipfel des Lebens, wo die herrlichsten Güter desselben allein errungen und behauptet werden können, wo aber auch andrerseits ernste Gefahren drohen. Das ist ja auch das Loos des Menschen, daß er das Göttliche nur gewinnt, wenn er das Leben dafür einsetzt. Der größte Schatz nämlich, dessen der Mensch hienieden theilhaftig werden kann, ist ein durch beharrliche wissenschaftliche Anstrengung auf den Gipfel der Entwickelungsfülle und der ausdauernden Energie erhobenes Gehirn als die physiologisch nothwendige Bedingung einer athletischen Geisteskraft, welche mit schöpferischem Vermögen ausgerüstet eine Fülle von Begriffen aus sich erzeugt, mit ihnen die Natur beherrscht, das Streben nach unendlicher Freiheit befriedigt und dadurch das Gemüth mit der Seeligkeit eines geläuterten Vernunftbewußtseins erfüllt. Indeß der Reichthum eines solchen herrlichen Lebens geht unwiederbringlich verloren bei einem Mißbrauch mit den Geisteskräften, welcher nothwendig die Thätigkeit des Gehirns stört und zuletzt völlig zerrüttet. Jeder weiß, daß dies nicht wenigen der größten Genies begegnet ist; ja man kann ohne Uebertreibung behaupten, daß die Zahl der fähigsten Köpfe über alle Erwartung groß sein würde, wenn nicht so häufig die glücklichsten Anlagen in ihrer Entwickelung durch den Widerstreit zu Grunde gingen, in welchen die Kräfte durch ihren falschen Gebrauch gerathen. Die Biographieen fast aller ausgezeichneten Männer wiederhallen von bitteren Klagen über die zahllosen Unterbrechungen, welche ihr geistiges Schaffen durch physische Hindernisse aller Art erlitten habe. Das sind die drohenden Gefahren einer fehlerhaften Cultur des Gehirns durch übereilte und mißverstandene Pflege der Wissenschaften, und sie werden so lange fortdauern, bis eine naturgemäße Diätetik ihnen vorgebeugt hat.

Da nun Anstrengung die Grundregel der Diätetik aller Organe, also auch des Gehirns ist, so muß die Pflege des

Digitized by Google

letzteren durch das philosophische Denken nach allen Bedingungen geleitet werden, durch welche im 3ten Abschnitt der Begriff der Anstrengung näher bestimmt worden ist. Eigentlich ergiebt sich die Anwendung aller dort aufgestellten Regeln auf die Cultur des Gehirns ganz von selbst; jedoch die außerordentliche Wichtigkeit des Gegenstandes gestattet wohl eine gedrängte Wiederholung jener Regeln, um ihre Gültigkeit im vorliegenden Falle außer allem Zweifel zu stellen.

Zuvörderst muß die Anstrengung des Gehirns auf den höchsten Grad getrieben werden, welcher seiner individuellen Organisation naturgemäß möglich ist (vgl. §. 14.). Daß der durch vortreffliche Anlagen ausgezeichnete Kopf hierin unendlich mehr leisten kann, als der minder begabte, welcher als solcher für eigentliche wissenschaftliche Cultur nicht befähigt ist, und daher dem praktischen Leben sich widmen muß, versteht sich schon von selbst. Ob diese Anstrengung an jedem Tage ihr volles Maaß erreicht habe, über welches sie ohne nachtheilige Folgen nicht hinausgehen darf, läßt sich mit großer Bestimmtheit an dem Gefühl der Ermattung und Abstumpfung im Kopfe, wobei sich zugleich eine beginnende Unklarheit, Verworrenheit und Trägheit des Geistes einstellt, erkennen, womit genau die rechte Grenze bezeichnet ist. Zwingt sich der Denker mit eisernem Willen zu weiterer Thätigkeit, oder bedient er sich künstlicher Reizmittel, des reichlich genossenen Weins und Kaffees, um das ermattete Gehirn zu einer neuen Anstrengung zu stacheln; so folgt darauf jenes hastige, zügellose Wirken des Vorstellungsvermögens, welches gleichsam in Rausch versetzt, sich der festen Leitung des freien Denkens entreißt, und in eine phantastische Ideenjagd, zuletzt in ein wahres Irrereden mit Sinnestäuschungen sich verliert, wo keine objective Klarheit, keine logische Deutlichkeit des Bewußtseins mehr möglich ist. Gelegentlich einmal schadet eine solche auf die äußerste Spitze getriebene Exaltation der Kräfte nicht; aber wer sich oft so weit über die natürlichen Grenzen hinaus wagt, stürzt sich in die dringendste Gefahr tödtlicher Gehirnkrankheiten, deren Schilderung nicht hierher gehört. Wer aber zur rechten Zeit, welche die Natur ihm jedesmal genau bezeichnet, inne hält, kann als ein geistiger Milo von

Digitized by Google

Kroton täglich eine etwas größere Aufgabe sich vorschreiben, und zuletzt das Maximum von Denkkraft, welches seiner individuellen Anlage erreichbar ist, sich zu eigen machen. Dazu wird aber vor Allem erfordert, daß die Anstrengung des Denkens jedesmal in einem ununterbrochenen Zuge so lange als möglich fortgesetzt wird, denn nur das andauernd gespannte Leben steigert sich zu einer vielfachen Summe seiner Energie. Absätze, Sprünge im Denken sind das sicherste Mittel, ihm jede ausdauernde Schwungkraft zu rauben, und seine Energie dergestalt zu zersplittern, daß es niemals über die Stufe der Mittelmäßigkeit hinaus sich erheben kann. Da nun das Denken die Hauptaufgabe des Lebens ist, so muß ihm auch die beste, vollkräftigste Tageszeit von den frühen Vormittagsstunden bis tief in den Nachmittag hinein eingeräumt werden, so daß es etwa 8—10 Stunden ununterbrochen fortgesetzt wird. Deshalb ist es eine diätetische Grundregel für den Gelehrten, sein Hauptmahl erst spät, etwa um 4 oder 6 Uhr Nachmittags zu verzehren, dagegen der Genuß desselben um die Mittagszeit eine schädliche Unterbrechung zuwege bringt, und einen zwiefachen Nachtheil unvermeidlich veranlaßt. Entweder der Gelehrte muß sich wenigstens 3 Stunden Muße für eine vollständige Verdauung gönnen, und ist dann genöthigt, gegen Abend bis in die Nacht hinein sich der Anstrengung mit getheilter Kraft nochmals hinzugeben, so daß er dann mit beginnender Müdigkeit kämpfend und dennoch bis zur Anspannung aufgeregt sein Lager aufsucht, von welchem der ruhige, erquickende Schlaf entflieht, und ihn dadurch der vollen Restauration seiner Kräfte beraubt, bis eine habituelle Schlaflosigkeit ihn geradezu ausmergelt. Oder er beginnt bald nach dem Hauptmahl wieder die geistige Arbeit, und richtet da, durch in kurzer Zeit seine Verdauung dergestalt zu Grunde daß er schon aus dieser einen Ursache eine Beute der hartnäckigsten und gefährlichsten Krankheiten wird, welche ihn nur allzu oft aus dem heiteren Reiche der geistigen Freiheit verbannen, um ihn unter das Joch der Krankheiten zu beugen. Nur ein leichtes Frühstück gegen Mittag, um den nagenden Hunger zu beschwichtigen, und allenfalls der höchst mäßige Genuß eines Glases Wein, einer Tasse Kaffe, um den schon

Digitized by Google

etwas ermatteten Nerven einen frischen Sporn zu geben, darf die anhaltende Geistesanstrengung unterbrechen. Dies sind die Grundregeln für die diätetische Cultur des Gehirns, welche sich leicht an einem analogen Beispiel deutlich machen lassen. Wer täglich eine so weite Strecke des Weges zurücklegt, daß er sich ernstlich ermüdet, aber nicht erschöpft fühlt, und zur Verdauung reichlicher Mahlzeiten so wie zum Schlaf hinreichende Zeit sich gönnt, kann gleichsam im Laufe die größten Fußreisen vollbringen, und wird sich am Ende derselben durch das Gefühl der intensivsten und lebendigsten Kraft belohnt sehen. Wer aber weder zum Essen noch zum Schlaf sich hinreichende Zeit nimmt, im Wahne, am weitesten zu kommen, wenn er immerfort auf den Beinen ist, wird bald aus völliger Entkräftung Halt machen müssen.

Die im §. 15. erläuterte Regel, daß ein Wechsel der Anstrengung unter den verschiedenen Organen Statt finden müsse, findet um so mehr ihre Anwendung auf die Cultur des Gehirns, als die höchste Bethätigung des letzteren im stärksten Gegensatze zu der Arbeit der übrigen Organe steht, wie dies schon mehrfach erläutert worden ist. Die Vernachlässigung dieser Regel, welche so viele Gelehrte aus Zeitgeiz sich zu Schulden kommen lassen, ist die vornehmste Ursache ihrer zahllosen Krankheiten, da sie so selten den übrigen Organen außer dem Gehirn die gehörige Pflege widmen, sondern sie nur gelegentlich während des angestrengten Denkens bethätigen, dadurch aber deren Kräfte unvermeidlich zu Grunde richten.

Es müssen leichtere Grade der Denkthätigkeit mit den höheren Anstrengungen derselben abwechseln (vgl. §. 16.). Nicht an allen Tagen ist die Energie und Lebendigkeit des Gehirns gleich groß, sondern seine Kraft schwankt gleichsam zwischen Ebbe und Fluth hin und wieder. Theils ist dieser Wechsel in äußeren Bedingungen enthalten, welche einen sehr verschiedenen Einfluß auf die einzelnen Individuen ausüben. Manche sind geistig viel lebendiger im Sommer, Andere im Winter; Einigen geht das Denken am leichtesten bei heller, trockener Witterung und hohem Barometerstande von Statten, Anderen dagegen bei umgekehrten, statischen und hygrometrischen Verhältnissen der Atmosphäre. Diese Verschiedenheiten scheinen

Digitized by Google

ganz individuell zu sein, und können daher schwerlich auf allgemeine Bestimmungen gebracht werden, so daß Jeder sein eigenthümliches Naturell durch Selbstbeobachtung kennen lernen muß. Andrerseits hängt jener Wechsel von den veränderlichen Lebensstimmungen ab, welche durch gewisse Umschwünge der organischen Verfassung nothwendig bedingt werden. Oft tritt das reproductive Leben stärker hervor, um das durch vorhergehende Anstrengung zeitweilig erschöpfte Gehirn zu restauriren, dessen Kräfte sich dann gleichsam in ihre Quellen zurückziehen, damit ihr unzeitiger Gebrauch nicht das nothwendige Wirken der Natur störe. Oder die übrigen Körperorgane, deren Thätigkeit während des angestrengten Denkens zurückgedrängt war, machen durch stärker in ihnen erwachende Regungen ihr Recht zu freien Kraftäußerungen geltend; ein lebhafter Drang zur Muskelthätigkeit, ein geschärfter Appetit und andere sinnliche Bedürfnisse kündigen sich laut an, und bringen eben dadurch eine gewisse Trägheit im Denken hervor. Oder die wechselnden Schicksale des Lebens, die mächtigen Anregungen der Neigungen und Gefühle stören den Frieden des Geistes, welcher vergeblich seine Kräfte zu sammeln sich bemüht, von denen ein anderer Gebrauch als für wissenschaftliche Probleme gemacht werden soll. Alles dies unterbricht den gleichförmigen Zug und Schwung des Denkens, welches sich den angeführten Einschränkungen fügen muß, da dieselben durch Naturnothwendigkeit geboten sind. Es ist also eine große Thorheit, mit einseitig starrer Consequenz ein gewisses Pensum für die tägliche Geistesarbeit sich vorschreiben zu wollen, wodurch der freie, auf das mannigfachste Wechselspiel der Kräfte berechnete Lebensgang geradezu unterbrochen wird. Hier thut daher vor allem eine gewisse Gewandtheit und Geschmeidigkeit im Gebrauch der Denkkräfte noth, um sich mit ihnen nach dem jedesmaligen günstigen oder ungünstigen Zustande einrichten zu können, Arbeit und leichtere Beschäftigung dergestalt zu vertheilen, daß jedem Tage die rechte Aufgabe zu Theil wird. Da jede Wissenschaft leichte und schwere Aufgaben in Menge enthält, so läßt sich bei einiger Aufmerksamkeit leicht eine schickliche Auswahl unter ihnen treffen.

Digitized by Google

Die stufenweise Vermehrung und Verminderung der geistigen Anstrengungen (vgl. §. 17.) ist eine nicht minder wichtige diätetische Regel, welche im Verlauf eines jeden Tages befolgt werden muß. Das bekannte Sprichwort: aurora musis amica, hat oft zu dem Fehler verleitet, die schwersten Probleme des Denkens in den frühesten Morgenstunden vorzunehmen, obgleich dem Gehirn durchaus noch die dazu erforderliche Spannung fehlt, in welche es erst im Laufe des Tages durch den Fortgang seiner Thätigkeit, durch die zunehmende Intensität des Sonnenlichts und der Wärme sich versetzen kann. Angestrengtes Denken am frühen Morgen ist ein naturwidriger Zwang, welcher die Kräfte desselben frühzeitig erschöpft, oder in ein ungeregeltes, hastiges Wirken versetzt. Die zunehmende Ermattung nach lange fortgesetztem Denken gebietet schon von selbst einen Nachlaß seiner Intension, welche nicht gewaltsam erzwungen werden darf. In den letzten Stunden des Tages darf gar kein angestrengtes Denken mehr Statt finden, wenn ein erquickender, stärkender Schlaf den Fleiß belohnen und ihn für den kommenden Tag mit voller Kraft ausrüsten soll. Was von einzelnen Tagen gilt, findet auch auf längere Zeitabschnitte Anwendung. Neue wissenschaftliche Unternehmungen dürfen nicht mit Hast und ungezügeltem Eifer begonnen werden, sondern nur mit wiederholtem Anlauf kann der Geist sich zur Höhe seines Gegenstandes hinaufschwingen, und manche großartig angelegte Forschung scheiterte sogleich bei ihrem Beginnen, weil das Denken seinen Gegenstand im Sturm erobern wollte, und sich auf ihn mit einem solchen Ungestüm stürzte, daß die zum Gelingen erforderlichen Kräfte bald erschöpft waren.

Endlich muß die eigentliche geistige Arbeit zur rechten Zeit mit dem Spiel wechseln (vgl. §. 18.), welches die Phantasie mit den Verstandeskräften treibt, um letzteren die Geschmeidigkeit, Bildsamkeit und Gewandtheit zu bewahren, ohne welche sie in einseitiger Anstrengung frühzeitig erstarren, und dadurch viel von ihrer Lebendigkeit und Energie einbüßen. Wir dürfen uns hier nicht in ausführliche psychologische Erörterungen über die Nothwendigkeit eines freien Waltens der schöpferischen Einbildungskraft in der Oekonomie des geistigen

Digitized by Google

Lebens einlaſſen, ſondern können nur darauf hindeuten, daß die Natur mit mütterlicher Weisheit und Sorgfalt den Menſchen auch wider ſeinen Willen zu jenen Spielen der Phantaſie nöthigt. Denn ſie hat der Herrſchaft derſelben, welche am Tage durch die kalte Beſonnenheit ſo ſehr eingeſchränkt wird, die ganze Traumwelt des Schlafs eingeräumt, in welcher ſie ihre Schwingen ungehindert entfalten und im losgebundenen Spiel die ganze Fülle ihres ſchöpferiſchen Vermögens ergießen kann. Ja die Phantaſie iſt ſo raſtlos thätig, daß ſie ſofort des Bewußtſeins ſich bemächtigt, wenn der von Anſtrengungen ermüdete Verſtand ſich die Zügel deſſelben entſchlüpfen läßt. In unendlichen Ideenaſſociationen umherſchweifend nöthigt ſie den Menſchen zum Spiel in ſeinen Mußeſtunden, damit er durch die Regeln deſſelben ihren Flatterſinn im Zaum erhalten könne. Ihr Reich dehnt ſich daher über die Abendſtunden aus, welche deshalb mit vollem Rechte der Pflege der ſchönen Kunſt gewidmet werden, in deren Gebiete der Mann wieder zum Jüngling wird. Wenn man während des Waltens der Phantaſie auf ſich merkt, welche im innigſten Bunde mit dem Gemüth in der Tiefe deſſelben eine unverſiegliche Quelle der lebensfriſcheſten Gefühle eröffnet, ſo wird man gewahr, daß durch Seele und Leib ſich ein Strom von neuer Kraft ergießt, welche das nach der Anſtrengung zurückbleibende peinliche Gefühl der Erſchöpfung verbannt. Wie oft findet man in den Spielen der Phantaſie Gedanken, welche dem angeſtrengten Denken ſich entzogen; wie klar und frei wird die geſammte Lebensanſchauung, welche bei der ernſten Arbeit ſo oft ein trübes Ausſehen annahm; wie mächtig wirkt der Zauber der Kunſt, welche den Menſchen auf den Gipfel des Selbſtbewußtſeins führt, wo ihm die höchſte Bedeutung des Lebens unmittelbar anſchaulich wird. Alles dies wird hier nur in Bezug auf die Cultur des Gehirns geſagt, deſſen durch die ſchöpferiſche Phantaſie neu angefachtes Leben am leichteſten an der erhöhten Energie, Schnellkraft und Regſamkeit nach jedem edlen Spiel zu erkennen iſt.

In Bezug auf die Nothwendigkeit einer vollſtändigen Reſtauration des durch geiſtige Anſtrengungen erſchöpften Gehirns im Schlafe beziehe ich mich auf den Inhalt des §. 19,

Digitized by Google

welcher die fürchterlichen Folgen der Schlaflosigkeit für Gelehrte in einer gewiß nicht übertriebenen Darstellung geschildert, und namentlich tüchtige Leibesübungen als das universale Heilmittel derselben bezeichnet hat. Gelehrte, welche die Pflege ihres Muskelsystems vernachlässigten, befinden sich daher stets in einem großen Nachtheil, da sie bei der vorwaltenden Erregung ihres Nervensystems kaum ein Mittel zu ihrer Disposition haben, dieselbe durch die energische Gegenwirkung anderer Kräfte herabzustimmen, und sich dadurch die zum Schlafe erforderliche Ruhe und Abspannung zu verschaffen. Was hat man für Künsteleien ersonnen, um die unwillkührlichen Oscillationen aufgeregter Nerven während der Nacht zu dämpfen! Kant schlägt zu diesem Zweck vor, irgend eine Vorstellung zu fixiren, an welche sich eine Menge Nebenvorstellungen knüpfen, z. B. der Name Cicero. Dadurch kann allerdings ein wildes Umherschweifen der Phantasie, welche die Unruhe auf den höchsten Grad steigert, gezügelt werden, zu welcher Absicht man auch das Zählen von Eins bis Hundert und Tausend empfiehlt. Jean Paul, welcher eine eigene Abhandlung hierüber geschrieben hat, räth noch einige andere Kunstgriffe, z. B. das Hineinstarren in die Vorstellung einer absoluten Dunkelheit. In leichteren Fällen, wo der Schlaf auch von selbst gekommen wäre, kann man damit gelegentlich wohl etwas ausrichten; aber es ist eine Thorheit, das Geringste davon zu erwarten, wenn schon eine krankhafte Spannung der Nerven als Ursache und Wirkung einer anhaltenden Schlaflosigkeit eingetreten ist, wo jedes Fixiren irgend welcher Vorstellungen die Aufregung noch vermehren muß. Hier ist außer dem Gebrauch lauwarmer Bäder, wo möglich kurz vor dem Schlafe, von einer gänzlichen Umänderung der Lebensweise, von stufenweiser Vermehrung der Leibesübung in freier Luft bei möglichster Einschränkung des Denkens nur noch Rettung zu hoffen. Insbesondere ist eine milde Temperatur der Lagerstätte und nöthigenfalls ein Erwärmen des beim Studiren in kühlen Zimmern erkalteten Körpers erforderlich.

Die Anstrengung der Gehirnthätigkeit durch den philosophischen Verstandesgebrauch ist das unmittelbare Ergebniß der freien Selbstbestimmung des Menschen, von dessen Willkühr es somit ganz und gar abhängt, ob er sich durch eine methodische Stei-

Digitized by Google

gerung jener Anstrengung die höchste Virtuosität des edelsten Lebensorgans erwerben will. Die außerordentlichen Vortheile, welche sich hieraus für die gesammte Lebensentwickelung ergeben, können erst in §. 25. in Betracht gezogen werden, weshalb ich nur noch erwähnen will, daß jede andere Art des Verstandesgebrauchs nur eine mittlere Thätigkeit des Gehirns zur Folge hat, und daher nicht die heilsamen Wirkungen seiner Anstrengung hervorbringen kann. Daß die blos historischen Studien den intellectuellen Kräften nicht den höchsten Grad der Entwickelung verschaffen können, gilt ziemlich allgemein als anerkannt; jedoch liegt es auch dem diätetischen Interesse sehr nahe, diesen wichtigen Satz näher zu bestimmen, weil sein falsches Verständniß zu diätetischen Vorurtheilen gegen die Gelehrsamkeit Veranlassung gegeben hat.

Allen historischen Wissenschaften liegt ursprünglich der darstellende oder erzählende Bericht über die Beobachtung gewisser Thatsachen und Erscheinungen zum Grunde, und man legt ihnen deshalb einen empirischen Charakter bei, im Gegensatze zu dem rationalen der philosophischen Wissenschaften. Erstere nehmen daher für ihr Studium zunächst nur die niederen vorstellenden Kräfte der Sinne, des Gedächtnisses und des empirischen Verstandes in Anspruch, deren Thätigkeit das Gehirn nur in eine mäßige Spannung versetzt, so daß sie selbst im Knabenalter ohne Nachtheil geübt werden kann, und als Vorschule oder Entwickelungsanfang des philosophischen Denkens in früher Jugend geübt werden muß. Aber auch für den gereiften Mann müssen die historischen Studien ein Hauptelement seiner geistigen Beschäftigung bleiben, nicht nur, weil sein Denken in dem Maaße, als seine schaffende Kraft eine größere Ausbreitung gewinnt, um so reichlicheren Stoff sich aneignen muß, sondern auch, weil er nicht immer auf dem Gipfel geistiger Anstrengung sich behaupten kann, sondern sie häufig zu jenem gemäßigten Wirken hinabstimmen muß, bei welchem sich seine intellectuelle Kraft, also auch die ihr dienende Gehirnthätigkeit erholen kann. In diesem Sinne sind die historischen Studien naturgemäß und diätetisch nothwendig, und sie üben auch in sofern einen heilsamen Einfluß auf die Cultur des Geistes und des mit ihm innig verbundenen Gehirns aus, als sie jene niederen vorstellen-

Digitized by Google

den Kräfte in steter Regsamkeit und Energie erhalten, so daß letztere sich mit Nachdruck im Bewußtsein behaupten, und dadurch das Denken von abstrusen, metaphysischen Abstractionen zurückhalten können, in welche sich zu verlieren dasselbe eine große Neigung hat. Endlich sind die historischen Studien, wenn ihnen nämlich naturwahre Darstellungen zum Grunde liegen, die eigentliche gesunde Geistesnahrung, da schon in der objectiven Anschauung eine Idee als Ausdruck des Naturgesetzes verborgen liegt, so daß ein in methodischer Entwickelung fortschreitendes Denken aus der Mitte der historischen Thatsachen sich von selbst ohne Hülfe schulgerechter Abstractionen zum Bewußtsein der Principien erhebt, welche es durch Assimilation der Thatsachen, nämlich durch Aneignung ihrer tieferen Bedeutung auch ohne fremde Anleitung auffindet. So haben alle gut organisirten Köpfe in der Schule der Thatsachen die objective Philosophie gefunden, in welcher sich die zur vollen Reife gelangte Entwickelung der Intelligenz zu erkennen giebt. In allen diesen Beziehungen sind daher die historischen Studien ein nothwendiges Element für die Cultur des Geistes, also auch für die Diätetik des Gehirns; die nachtheiligen Folgen, welche sich aus dem fehlerhaften Betrieb jener Studien ergeben, können erst in §. 26. erörtert werden.

§. 24.

Beförderung der Cultur des Gehirns durch organische Bedingungen.

Die angestrengte Geistesthätigkeit macht zwar das wesentlichste Erforderniß der Cultur des Gehirns aus, jedoch ist letztere auch noch von anderweitigen Bedingungen abhängig, durch welche sie in einem hohen Grade befördert, aber auch beeinträchtigt werden kann. Da nämlich das Gehirn im innigsten Lebenszusammenhange mit dem ganzen Körper steht, so muß es auch an allen Zuständen desselben den innigsten Antheil nehmen; ja man kann es als das Centrum des Nervensystems für den Mittelpunkt aller organischen Gewebe halten, deren sämmtliche Oscillationen ihm eben so mitgetheilt werden, wie die

Digitized by Google

Schwingungen jedes Fadens eines Spinnengewebes von der in dessen Mitte sich aufhaltenden Spinne empfunden werden. Jeder weiß es aus täglicher Erfahrung an sich, daß sein Denken von den mannigfachen Zuständen seiner Körperorgane sehr wesentlich modificirt wird, wodurch die Diätetik des Gehirns einen überaus großen Umfang erlangt, welcher uns zu der Beschränkung auf einige der wesentlichsten Punkte nöthigt.

Im Allgemeinen gilt hier der Grundsatz, daß jedes Organ zu der höchsten Kraftäußerung befähigt ist, wenn alle Theile des Körpers zu der vollen Ausbildung ihrer Lebensthätigkeit gelangt sind. Denn je mehr alle Organe die reichste Quelle an freier Kraft in sich eröffnen, um so größer muß die Summe ihres gemeinsamen Lebens sein, welches ihnen allen entströmt, und in dem thätigen Organ zum Ausfluß kommt. Es ist ein gewöhnliches Vorurtheil, daß der Denker in der gesammten Körperausbildung zurückbleiben müsse, weil sich das Leben bei ihm einseitig im Gehirn concentrirt habe, und deshalb den übrigen Theilen dergestalt entzogen werde, daß diese in ihrer Ernährung verkümmern müßten. Die Thatsache, daß es sich in den meisten Fällen wirklich so verhält, giebt noch nicht den Beweis, daß hierin ein nothwendiges Naturverhältniß ausgedrückt sei, und lehrt höchstens, daß bisher eine Grundbedingung der Diätetik, nämlich die möglichst gleichmäßige Ausbildung aller übrigen Körperorgane, von den meisten Gelehrten vernachlässigt worden ist. Denn aus übertriebenem wissenschaftlichen Eifer gönnten sie sich nicht die dazu erforderliche Zeit, ohne gewahr zu werden, daß sie dadurch ihrem eigentlichsten Interesse den größten Schaden zufügten. Wir wollen dies an einigen der wichtigsten Lebensverhältnisse nachweisen.

Die durch eine tüchtige Gymnastik erzielte hohe Ausbildung der Muskelthätigkeit eröffnet eine überaus ergiebige Quelle der Lebenskraft, welche im vollen Strome sich ergießend den Drang zu einem rastlosen, energischen und ausdauernden Wirken erzeugt. Zunächst äußert sich dieser Drang in den Muskeln selbst, indem er sie in eine Spannung versetzt, welche, wenn sie nicht durch Anstrengung erschöpft wird, jede anderweitige Thätigkeit unterbricht, und somit selbst ein Hinderniß des Denkens wird. Man erinnere sich nur, wie schwer es dem von Kräften in allen

Digitized by Google

Muskeln strotzenden Jünglinge fällt, sie in die zum tiefen Nachdenken erforderliche Abspannung zu versetzen, wie gern er die Wissenschaften mit Leibesübungen vertauscht, in denen er sich seiner ganzen Lebensfülle unmittelbar bewußt wird. Hat er sich aber erst dem Zuge entrissen, welcher seine Kräfte nach außen treibt, um ihnen eine Richtung nach innen auf seine Geistesthätigkeit zu geben; so vermag er diese leicht in einen Schwung zu versetzen, und sie in einer andauernden Spannung zu erhalten, welche seinen muskelschwachen Altersgenossen unerreichbar sind. Gottlob, daß diese große Wahrheit jetzt allgemein begriffen wird, daß man nicht mehr, wie bisher, die den gymnastischen Uebungen gewidmete Zeit für eine verlorene, den Wissenschaften geraubte hält, sondern sich überzeugt, daß der in seinen Gliedern erstarkte Jüngling auch im Gebiete des Denkens die schwersten Aufgaben zu lösen befähigt ist. Wir dürfen daher mit der Ueberzeugung, welche die ewige Wahrheit aller Naturgesetze gewährt, die frohe Erwartung hegen, daß schon die nächste Generation, welche auf den Turnplätzen zur männlichen Kraft heranreift, ihre griechischen Vorbilder wenn nicht erreichen, doch ihnen näher kommen wird, als wir Aelteren, welche auf einen großen Theil der uns angestammten, aber nicht zur Entwickelung gelangten Kräfte Verzicht zu leisten gelernt haben. Wo hat sich in neuerer Zeit wohl bisher der Fall ereignet, daß die Denker ersten Ranges zugleich Virtuosen in den gymnastischen Uebungen gewesen wären, wie Sokrates, Plato, Plutarch und andere gefeierte Philosophen des Alterthums, daß jene gleich letzteren sich eine völlig ausgewirkte Organisation errungen hätten, welche schon auf den ersten Anblick ihre überströmende Kraft und Lebensfülle zur Schau trägt? Wir sind freilich dergestalt gewöhnt, das Genie unter so ganz entgegengesetzten Körperformen erscheinen zu sehen, daß wir hierin ein nothwendiges Verhältniß zu erblicken glauben, daher unter Anderen der verdienstvolle Arzt S. G. Vogel sich hierüber, wie folgt, äußert: „Das Wohl des Körpers steht mit der Cultur des Geistes in einem so widrigen Verhältniß, daß jener sinkt und zerfällt, je mehr dieser sich erhebt und seinen Gesichtskreis erweitert, und daß gemeiniglich Gesichter wie Dreiecke, Arme und Beine wie Haberröhre, Herzen von Butter, Magen von Löschpapier, schlappe,

Digitized by Google

kraftlose Körperchen das Loos großer, geistvoller Gelehrten sind." Man erkennt an dieser Schilderung auf den ersten Blick die während des ganzen Lebens versäumte Muskelthätigkeit, in deren Ermangelung der ganze Gliederbau zum Gerippe einschrumpfen muß, und Viele stehen noch jetzt in dem Wahn, daß alle dem Körper entzogene Kraft dem Geiste zu Gute kommen müsse. Welch eine klägliche Täuschung, an der nur so viel wahr ist, daß das Genie nicht todt gemacht werden kann, wenn seine Entwickelung noch so oft gewaltsam gehemmt wird, so daß seine herrliche Erscheinung in neuerer Zeit nicht durch die ganze Lebensweise, sondern im völligen Widerspruch mit derselben zur Wirklichkeit gekommen ist. Wenn der Inhalt des vorigen §. wahr ist, daß das philosophische Denken eine Anstrengung des Gehirns voraussetzt; so folgt daraus wohl nothwendig, daß Alles, was das Gehirn mit der höchsten Energie ausrüstet, und dasselbe dadurch zur möglichst langen Ausdauer in angestrengter Thätigkeit befähigt, auch unmittelbar das philosophische Denken im höchsten Grade befördern müsse. Nun ist es physiologisch außer allem Zweifel gestellt, daß die Energie des Nervensystems, also auch die des Gehirns, im geraden Verhältniß mit der Muskelthätigkeit steht, daß beide sich gegenseitig nothwendig im gleichen Maaße hervorrufen, so lange nämlich die Gymnastik nicht die natürliche Grenze überschreitet, nicht in die rohen Leibesübungen der Athleten und Gladiatoren ausartet. Ein solches Luxuriiren der Muskelkräfte steht aber bei den großen Anforderungen an den Geist, dessen Cultur den größten Theil der Zeit in Anspruch nimmt, nicht zu befürchten, wie es denn überhaupt auch nicht nöthig ist, daß der Jüngling, der Mann alle Tage anstrengende Leibesübungen vornehme, nachdem durch dieselbe schon eine volle Entwickelung der Gliederkraft gewonnen wurde, wenn man nur wöchentlich ein oder ein Paar Mal auch den Muskeln die volle Pflege angedeihen läßt, um sie stets in rüstiger Spannung zu erhalten. Wer überdies seine Kräfte in tüchtiger Gymnastik hinreichend durchgeübt hat, erlangt dadurch den ungemeinen Vortheil, daß er sich jeden Tag in eine zur Erhaltung der Gesundheit genügende Anstrengung versetzen kann. Das Denken gelingt, wie Jeder weiß, an vielen Tagen nur sehr unvollständig, zuweilen gar nicht, und es ist dann beim

Digitized by Google

besten Willen nicht möglich, vom Geiste aus den Körper in eine schwunghafte Thätigkeit zu versetzen. Solche Tage sind für den in seiner Leibespflege verkümmerten Gelehrten überaus lästig und selbst nachtheilig; denn da er die seinen kraftlosen, abgemagerten Gliedern sehr beschwerlichen Leibesübungen haßt, und sie auch kaum ertragen kann, so versinkt er in Trägheit, Abstumpfung, düstere Stimmung, welche seinen Muth, seine Kräfte völlig niederschlagen, und nur allzu leicht in hypochondrische Grillen ausarten, welche das Grab aller Energie und Freude des Lebens sind. Wie viel besser ist dann der gliederstarke Denker berathen, welcher solche Tage der Trägheit und Abspannung kaum kennt, da ein schwellendes Gefühl der Kräfte seinen Körper stets durchströmt, und ihn mit rüstigem Muth und frischer Heiterkeit, den schützenden Genien aller erfolgreichen Thätigkeit, erfüllt. Wenn ihm das Denken an manchen Tagen nicht gelingt, weil Niemand dasselbe dergestalt in seiner Macht hat, daß er sich willkührlich das Maaß desselben vorschreiben kann, so verliert er deshalb nicht seine Zeit in stumpfsinnig trüber Apathie, sondern mit tüchtigen Leibesübungen kann er die Stunden der geistigen Abspannung füllen, und sich dadurch mit neuer Kraft ausrüsten, Appetit, Schlaf, kurz alle Functionen im geregelten Gange erhalten, während sein vom angestrengten Denken ausruhendes Gehirn zu neuer geistiger Arbeit frische Kräfte sammelt. Es kann hier noch nicht die Rede davon sein, daß die gymnastischen Leibesübungen eine nothwendige Bedingung des geregelten und kraftvollen Vonstattengehens aller vegetativen Lebensäußerungen sind, und daß daher der Denker, welcher jenen Leibesübungen eine angemessene Zeit widmet, von einer Unzahl von Krankheiten, welche den muskelschwachen Gelehrten treffen, verschont bleibt, weil er allen äußeren Einflüssen eine große Widerstandskraft entgegensetzt.

Der Magen ist gleichfalls ein überaus wichtiges Organ, dessen zur vollen Entwickelung gelangte Thätigkeit einen sehr reichlichen Beitrag zur allgemeinen Summe der Kräfte liefert, wodurch dann auch die Lebensenergie des Gehirns auf einen höheren Grad gesteigert wird. Es ist ein Vorurtheil, daß der Magen im Körper keine andere Rolle zu spielen habe, als den Nahrungsstoff durch die Verdauung der Speisen zu bereiten.

Digitized by Google

Hieraus zog man die Folgerung, daß eine starke Verdauung dem Gelehrten schädlich sei, weil er durch sie verleitet werde, zu viele Speisen zu genießen, und sich dadurch eine für seine Lebensweise höchst nachtheilige, leicht tödtliche Vollblütigkeit zuzuziehen. Ja das Denken sollte eben so sehr die Verdauung zu Grunde richten, als die Glieder ausmergeln, wie denn Tissot in dieser Beziehung bemerkt: „Unter übrigens gleichen Bedingungen verdaut derjenige am schlechtesten, welcher am meisten denkt, und umgekehrt geht die Verdauung bei einem Minimum von Denken am besten von Statten, dergestalt, daß der beschränkte Kopf dabei ein sitzendes Leben führen kann, während der Gelehrte bei gehöriger Leibesübung und gutem Temperament an seiner Verdauung zu leiden hat." Hieraus floß dann die von den meisten Diätetikern ertheilte Vorschrift, daß alle Litteraten nur wenige und leicht verdauliche Speisen genießen, und daß sie jede Mahlzeit dann abbrechen sollten, wenn es ihnen gerade am besten schmecke. Diese Regel wird denn auch häufig befolgt, weil der Gelehrte durch eine höchst eingeschränkte Verdauung nur wenig in seiner geistigen Arbeit unterbrochen wird, und sie, ohne große Beschwerde zu fühlen, bald nach Tische wieder vornehmen kann, zumal wenn er während der Mahlzeit ein Paar Gläser Wein getrunken hat, um das Gefühl der lästigen Abspannung und Ermüdung während der Verdauung zu verscheuchen. Ein solches Verfahren ist aber das sicherste und einfachste Mittel, die Verdauung gänzlich zu Grunde zu richten, und das endlose Heer der zuletzt tödtlichen Unterleibskrankheiten zu erzeugen, mit denen so viele Gelehrte geplagt sind, durch welche sie sich nur allzu sehr in dem freien Gebrauch ihrer Denkkräfte behindert sehen. Denn ein Magen, welcher immer nur kleine Portionen von zarten Speisen zu verdauen hat, die durch eine raffinirte Kochkunst schon zur Hälfte assimilirt sind, und welcher sogar diese leichte Arbeit nicht einmal ungestört zu Stande bringen kann, weil ihm die Lebenskraft durch gleichzeitige Geistesanstrengung antagonistisch entzogen wird; ein solcher Magen verkümmert geradezu, weil er niemals in angestrengter Verdauung reichlich genossener und derber Speisen seine volle Kraft entwickeln konnte; ja man will bei einigen Gelehrten eine offenbare Abmagerung des Magens und der Gedärme durch die

Digitized by Google

Leichenöffnungen aufgefunden haben. Nur diese Mißbräuche gaben dem Tissot das Recht zu seinem obigen Ausspruch, welcher unter naturgemäßer Einrichtung der Lebensweise eines Gelehrten sich in baaren Irrthum verwandelt. Letzterer muß wenigstens mitunter reichliche Mahlzeiten von derben und schwer verdaulichen Speisen halten, damit sein Magen Gelegenheit finde, seine assimilirende Kraft durch Anstrengung zur vollen Entwickelung zu bringen. Dann muß er sich freilich einige Stunden Muße zur Verdauung gönnen, während welcher er nur eine leichte, spielende Thätigkeit vornehmen darf, weshalb es so rathsam ist, die Hauptmahlzeit in den späteren Nachmittagsstunden zu genießen, nachdem schon das eigentliche Tagewerk vollbracht ist. Eine starke Mahlzeit auf jeden Tag ist für ihn völlig hinreichend, auch wenn er durch anstrengende Muskelthätigkeit eine größere Menge von Nahrungsstoff consumirt hat. Er gewinnt dann den doppelten Vortheil, sein Nahrungsbedürfniß völlig zu befriedigen, ohne sich der Gefahr der Vollblütigkeit auszusetzen, und zugleich die Verdauung in ihrem vollen Umfange zu entwickeln, welches nicht möglich ist, wenn er jedesmal nur ein leichtes, spärliches Mahl zu sich nimmt. Ein mäßiges Fasten, welches der spät genossenen Hauptmahlzeit während mehrerer Stunden vorhergeht, befördert ungemein die Spannung der geistigen Kräfte [1]), und schwächt keineswegs, wie so oft behauptet wird, die Verdauung. Ja man kann diese wichtige Function so ganz in seine Gewalt bekommen, daß man während ganzer Tage fasten darf, ohne sich zu schaden, wenn man

1) Während außerordentlich starker und anhaltender Geistesanstrengungen concentrirt sich die Lebensthätigkeit so fortdauernd im Gehirn, daß alle anderen Functionen, namentlich die Verdauung, ganz in den Hintergrund treten. Newton bediente sich während seiner optischen Studien fast nur des weingetränkten Brodtes zur Nahrung. Adam bemerkt von Luther: Fuit autem, quod Melanchthon saepe miratum se narrat, in corpore non parvo nec imbecilli valde modici cibi et potus, viditque continuis quatuor diebus, cum quidem recte valeret, prorsus nihil edentem aut bibentem, vidit saepe alias multis diebus quotidie exiguo pane et halece contentum esse. Nihil hic dicimus, quomodo in claustro vigiliis, inedia, laboribus, aliis sese maceraret. Vitae theologorum germanorum pag. 80.

Digitized by Google

nur später das Versäumte nachholt. Bei einer naturgemäßen Einrichtung der Lebensweise erhält der Gelehrte nicht nur seine Unterleibseingeweide in voller Gesundheit, so daß die Ernährung seines Körpers nicht aus Mangel an plastischen Stoffen zu verkümmern braucht; sondern der Besitz einer starken Verdauung eröffnet ihm auch eine sehr reichliche Quelle der Lebenskraft, welche folglich auch seinem Gehirn zu Gute kommen muß. Jeder kennt das Gefühl der Stärkung und Belebung durch eine reichliche Mahlzeit nach einer großen Anstrengung, ein Gefühl, welches so unmittelbar bei dem Genuß der Speisen eintritt, daß es nicht die Folge von ihrer weit später eintretenden Assimilation sein kann, durch welche der verbrauchte Nahrungsstoff wieder ersetzt wird. Aus dieser Thatsache ergiebt sich, daß die durch genossene Speisen erregte Thätigkeit des Magens dem erlittenen Verlust an Lebensthätigkeit unmittelbar abhilft, und welche große Rolle derselbe nicht blos als assimilirendes Organ, sondern auch als spannende Feder in dem gesammten Triebwerk des Lebens spielt, erhellt besonders aus der zuweilen beobachteten Thatsache, daß ein heftiger Stoß auf die Gegend des Magens, wodurch seine Lebensthätigkeit vernichtet wurde, unmittelbar den Tod zur Folge hatte. Wenn also Gelehrte die Spannkraft dieses wichtigen Organs durch Versäumniß seiner Pflege geschwächt haben, so fehlt ihnen nach geistigen Anstrengungen die Quelle, aus welcher sie frische Kraft hätten schöpfen sollen, daher sie dann ermattet, oft halb ohnmächtig, weil sie sich nur eine kärgliche Mahlzeit gönnen dürfen, in einem elenden Zustande längere Zeit vegetiren müssen, und nur sehr allmählig die verbrauchte Erregbarkeit wieder erlangen.

Es sind beispielsweise nur die Muskelthätigkeit und die Verdauung als zwei wesentliche Aeußerungen der Lebensthätigkeit genannt worden, deren vollständige Pflege auch die höchste Cultur des Gehirns durch das Denken ungemein befördern muß, um daran den allgemeinen Satz zu erläutern, daß überhaupt das Leben zu einem um so größeren Reichthum anwachsen muß, je mehr sein Capital auf mannigfache Fonds angelegt worden ist, so daß dann aus vielen Quellen die höchste Fülle der Kräfte sich ergießt. Erst an einem ganz andern Orte kann dieser Satz seine vollständige Entwickelung finden, so wie ich auch jetzt nicht

Digitized by Google

dabei verweilen will, daß die einseitige Beschränkung der vorwaltenden Lebensthätigkeit auf irgend ein Organensystem, z. B. auf das Gehirn, fast immer eine täglich zunehmende Verarmung an Kräften zur Folge hat. Nur so viel sei hierüber bemerkt, daß die Entwickelung des Lebens in jeglicher Richtung seiner Thätigkeit es auch dem Denker ungemein leicht macht, durch den Wechsel derselben seine Kräfte stets in frischer und schwunghafter Spannung zu erhalten, dagegen die einseitige Anstrengung eines Organs von langen Zwischenzeiten unterbrochen wird, in denen es jeder freien Regsamkeit beraubt ist.

Diese Betrachtungen leiten uns im natürlichen Zusammenhange zu dem Verhältniß, in welchem die Cultur des Gehirns zu gewissen äußeren Reizen steht, deren angemessener Gebrauch dieselbe ungemein befördern kann, dagegen ihr Mißbrauch leicht die verderblichsten Folgen nach sich zieht. Es sind hiermit zunächst nicht die nothwendigen Lebensreize des Lichts und der Wärme gemeint, deren diätetische Bestimmung erst an einem andern Orte ausführlich gegeben werden kann, obgleich auch sie für die Cultur des Gehirns von der größten Wichtigkeit sind, da das angestrengte Denken im dunkeln Raum und in der Kälte bei ruhendem Körper außerordentlich angreifend, schwächend und in seinen Folgen nachtheilig ist. Wir wollen uns hier nur auf die bekannten künstlichen Reize des Weins und des Kaffes beschränken, welche die Thätigkeit des Gehirns so ungemein beschleunigen, daß sie deshalb von den meisten Gelehrten als Erleichterungs- und Beförderungsmittel der geistigen Arbeit sehr geschätzt, von Einigen sogar leidenschaftlich geliebt werden.

Die allgemein bekannte Thatsache, daß der mäßige Weingenuß eine erhöhte Spannung und beschleunigte Oscillation des gesammten Nervensystems bewirkt, dadurch die Thätigkeit der niederen Vorstellungskräfte, namentlich des Gedächtnisses, der Phantasie und des sinnlichen Combinationsvermögens (Witz) beflügelt, und somit einen reichen Strom von Anschauungen und Bildern in das Bewußtsein ergießt: diese Thatsache hat sehr oft zu dem Mißgriff verleitet, den Wein als ein Beförderungsmittel für jede Art des Verstandesgebrauchs zu benutzen, wenn es galt, den letzteren auf die höchste Potenz zu steigern, ihm gleichsam ein künstliches Feuer des Genies einzuhauchen. She-

Digitized by Google

ridan pflegte zu sagen, man müsse einen guten Gedanken durch ein Glas Wein einladen, und wenn er erschienen sei, ihn durch ein zweites Glas belohnen. Hieraus entspringen indeß die größten Nachtheile, welche theils unmittelbar hervortreten, theils erst später ihren verderblichen Charakter offenbaren. Selbst die Dichter, welche das Lob des Weins so oft in den feurigsten Oden verkündet haben, wissen es recht gut, daß ihr Genius nur aus der kühlen kastalischen Quelle, aber nicht aus dem Becher des Bachus die schaffende Begeisterung schöpfen muß, obgleich es scheint, daß die mächtige Erregung der Phantasie durch den Wein recht eigentlich sie in die ächte Dichterlaune versetzen könnte. Aber jeder äußere Reiz macht die Lebensthätigkeit von sich abhängig, und entzieht sie dadurch der freien Selbstbestimmung, daher denn die weinerregte Phantasie nicht mehr dem Zügel der durch höhere Ideen beseelten Besonnenheit gehorcht, sondern leicht in eine wilde Bilderjagd ausschweift, auf welcher das Bewußtsein der reinen Kunstformen und ihrer Gesetze der durch die Natur vorgezeichneten Grenzen des Wahren und Schönen verloren geht. Wenn man von den kümmerlichen Erzeugnissen eines mühsam gelehrten Fleißes zu sagen pflegt, daß sie nach der nächtlichen Lampe riechen; so kann man umgekehrt dem erzwungenen leidenschaftlichen Pathos vieler Dichtungen den Vorwurf machen, daß er reichlichen Weindunst aushauchend, seine Quelle nur zu deutlich verrathe, weil der nüchterne Sinn niemals die Zerrbilder des Rausches hervorbringt. Wie viel weniger verträgt sich daher die Klarheit, Schärfe und Folgerichtigkeit des wissenschaftlichen Denkens mit einer Aufregung des Bewußtseins durch Wein, welche von vorn herein jene nothwendigen Erfordernisse einer gediegenen Forschung ausschließt. Auch weiß es jeder, daß ein reichlicher Weingenuß beim Frühstück für den ganzen Tag zu einem angestrengten wissenschaftlichen Studium unfähig macht.

Noch weit schlimmer sind die Folgen einer durch Weingenuß erzwungenen Anstrengung der Nerven beim Denken, zumal wenn dieselben vorher schon durch eine tüchtige Arbeit ermüdet waren. Ohne zu wiederholen, was ich hierüber früher schon bemerkt habe, erwähne ich nur noch, daß der Mensch den Antrieb zu seiner freien Thätigkeit jederzeit aus sich selbst schöpfen

Digitized by Google

muß, weil er außerdem von einem fremden Reiz abhängig wird, und an ihn gewöhnt, ohne ihn Nichts mehr leisten kann. Jede durch Reize, also auch durch Wein erzwungene Anstrengung, eben weil sie schon nicht mehr naturgemäß ist, läßt eine Abstumpfung der Empfänglichkeit zurück, welche einen reichlicheren Weingenuß fordert, wenn nur der gleiche Grad der Erregung hervorgebracht werden soll. Diese Abstumpfung nimmt stets zu, verleitet daher zu immer reichlicherem Weingenuß, welcher später gar keine Wirkung in den überreizten Organen mehr hervorbringt, bis zuletzt alle Frische und Beweglichkeit der Vorstellungen und Gefühle, alle Spannkraft und Ausdauer der Thätigkeit völlig vertilgt ist, und der ausgemergelte Leib die verödete Seele mit sich in den tiefsten Verfall eines unnatürlichen Greisenalters hinabzieht. Wird gar der Wein dazu gemißbraucht, einen durch Ausschweifungen anderer Art erschöpften Körper zu flüchtigen Kraftäußerungen zu zwingen, so stellt sich der allgemeine Ruin des Lebens noch früher und vollständiger ein, welches unter den mannigfachsten Formen der zerrüttendsten Krankheiten einem schnellen Tode entgegeneilt. Wie viele blühende Jünglinge und kraftvolle Männer haben auf diese Weise ihr frühes Grab gefunden [1]).

Aus allen diesen Bemerkungen läßt sich daher schon schließen, daß die wohlthätige Wirkung des Weins nur unter Ver-

---

1) Osiander (über den Selbstmord S. 220) erzählt folgende Beispiele von einem ausschweifenden Weingenuß. „Der Minister Pitt hatte sich das Trinken so angewöhnt, daß er zuletzt nie in das Parlament ging, bevor er nicht einen Waschnapf voll Portwein oder Madeira ausgeleert hatte. Seine tägliche Portion dieses starken Weins war vier Quart, und die gewöhnlichen englischen Orgien mitgerechnet, die immer bis tief in die Nacht hinein dauern, soll er oft in einem Tage sieben Flaschen und darüber getrunken haben. In den letzten Jahren seines Lebens berauschte ihn der Wein gar nicht mehr, aber sein Magen konnte zuletzt weder verdauen, noch feste Nahrung bei sich behalten. Er bekam immer mehr Unlust zur Arbeit, Anwandlung von Schlagfluß, endlich Wassersucht und starb in einem Alter von 47 Jahren. — Kaufmann Vanheven zu London, ein geborener Hamburger, präsidirte täglich in Buks Gasthause, wo er gewöhnlich wenigstens vier Maaß rothen Portwein trank. Und da er in 25 Jahren nur zwei mal fehlte, so hat man ausgerechnet, daß er in dieser Zeit 35688 Maaß getrunken hat.

Digitized by Google

hältniſſen eintreten könne, welche den Gegenſatz zu den bisher angegebenen Bedingungen bilden. Es ſind alſo die Zuſtände der Abſpannung und Ermüdung nach vorangegangener Anſtrengung, oder jene, welche ohne eine lebhafte Anregung der Phantaſie allen Werth verlieren würden, in denen der Wein als Spender reicher Lebensfülle zur köſtlichen Gabe der Natur wird. Wer den Tag in angreifender Arbeit des Geiſtes, alſo auch der Nerven zubrachte, fühlt ſich in den ſpäteren Tagesſtunden ermattet, träge und ſtumpf, und verſinkt dann leicht in Grübelei und Düſterheit, welche, wenn ſie häufig wiederkehrt, in die ſchlimme Plage der Hypochondrie ausarten kann. In ſolcher Stimmung iſt der tiefe Denker keineswegs ein aufgeweckter Kopf, der durch ſprudelnden Witz, heitere Laune, ſinnreiche Einfälle, lebhafte Phantaſie das Lebensprincip einer jeden Geſellſchaft wird; vielmehr muß erſterer ſich einen Zwang anthun, um ſich von den in ſeinem Gehirn wühlenden Gedanken, von den höher geſpannten Lebensforderungen und kühnen Anſichten loszumachen, mit denen er nicht in jedem geſelligen Kreiſe willkommen ſein würde. Auch ſollen die zur gegenſeitigen Erheiterung beſtimmten Stunden mit einem leichten, frohen Spiel der Kräfte, nicht mit Katheder weisheit ausgefüllt werden. Will der Denker raſtlos in tiefen Meditationen verharren, ſo büßt er leicht jene Regſamkeit des Gemüths und der Phantaſie, alſo jene Jugendfriſche des Bewußtſeins ein, in welcher die eigentliche Quelle der ſchöpferiſchen Kräfte ſprudelt. Selbſt der reine Vernunftgebrauch, welcher unmittelbar auf die Erkenntniß der Ideen ausgeht, kann zuletzt, wenn er ſich nur der logiſchen Kunſtmittel zu dieſem Zweck bedient, und durch ein ſtetes Sublimiren der abſtracten Begriffe die lebendige Anſchauung immer mehr verflüchtigt, das Gemüth austrocknen, abſtumpfen, und dadurch jene Starrheit der Gefühle, jene Verödung des Bewußtſeins bewirken, welches ganz der wirklichen Welt entrückt und entfremdet, ihr geradezu abſtirbt, anſtatt in der Fülle ihrer lebendigen Verhältniſſe zur höchſten Freiheit der Entwickelung zu gelangen. Daß große Gelehrte oft einen den Anachoreten ähnlichen Charakter zur Schau tragen, indem ſie ganz der Innenwelt zugewendet, im äußeren Leben unbeholfen und unbeweglich werden, und eben ſo in einer Richtung geiſtig verar-

Digitized by Google

men, als sie nach der anderen Seite hin der reichsten Fülle der Erkenntniß sich bemächtigen, ist oft genug ausgesprochen worden. Selbst die ihrer Gesinnung nahe liegende Kunst vermag ihnen dann nicht mehr Hülfe zu bringen; die Phantasie ist unter der strengen Disciplin des Denkens halb gelähmt worden, die stete Analyse der Vorstellungen hat ihr die Fähigkeit geraubt, in synthetischen Spielen die Anschauungen zu dichterischen Gebilden zu verknüpfen; die Sinne sind stumpf und träge geworden, mit einem Worte, das Organ, durch welches der Geist in die heitere Welt der Kunst schauen sollte, ist so gut wie verschlossen, und letztere also mit einem dichten Schleier verhüllt. Vergebens wird man nach rastlosen Anstrengungen des Denkens zu dem Zauber der Kunst seine Zuflucht nehmen; ihre herrlichen Gestalten haben dann die tiefere Bedeutung verloren, statt des lebenswarmen Colorits nehmen sie einen kalten, trockenen Ton an, gleich Gespenstern weilen sie regungslos vor dem Bewußtsein, unerquicklich für den müden Sinn, welcher sich nach Ruhe sehnt.

Die Natur, welche allen Bedürfnissen des Menschen mit so freigebiger Hand entgegenkommt, hat ihn auch für jene Zustände der Ermattung mit der schönsten Gabe bedacht, indem sie ihm den Becher der Freude reicht, aus welchem er frisches Leben schlürfen darf, so lange die Grazien ihm denselben reichen, und seine Munterkeit die Musen nicht verscheucht. Nun lösen sich die Fesseln, welche er sich selbst in der Anstrengung anlegte, das schwellende Gefühl der Freiheit erhebt ihn zu einem gesteigerten Selbstbewußtsein; eine Fülle von Bildern und Gefühlen, welche er bei der Arbeit zurückdrängen mußte, strömt ihm entgegen, und führt ihn mit wie einem Zauberschlage in die längst entflohene Jugend zurück, welche darum so überschwenglich reich ist, weil sie noch nicht durch bittere Erfahrungen enttäuscht, den schönen Schein für Wahrheit hält, nicht jede Quelle der Freude mit Zweifeln und Mißtrauen vergällt, und ganz dem glücklichen Augenblick lebend, nicht jeden Genuß durch Sorge für die Zukunft schmälert. Wohl dem Manne, welcher es noch nicht verlernt hat, im Kreise gleichgesinnter Freunde wieder ein Jüngling zu werden, dem Leben wenigstens für einige Stunden wieder die Magie rosiger Hoffnungen und jener die Wirklichkeit

Digitized by Google

überfliegenden dichterischen Anschauungen abzugewinnen, welche er im Ernste des handelnden Lebens verleugnen muß, wenn er nicht ein Schwärmer werden will. Der Weingenuß erregt also künstlich die Gefühle der Freude, Hoffnung, Zufriedenheit, des Muthes, des Vertrauens, und er ist um so heilsamer, je weniger es uns gelingt, durch bloße Willensbestimmung jene Gefühle zu jeder uns beliebigen Zeit hervorzurufen, ja je öfter sie uns unter den Mühen des Lebens fliehen. Auch sehen wir nach dem Weingenuß gleichwie bei jenen erhebenden Gefühlen einen unwiderstehlichen Drang der Thätigkeit nach außen, welcher in freie Rede und lebhafte Gestikulationen überströmend, durch jedes Hinderniß derselben in peinlichen Zwang versetzt wird. Daher löset der Wein die conventionellen Fesseln, er durchbricht die Schranken der vorsichtigen Zurückhaltung, verbannt das mißtrauische Schweigen, und stellt das ursprüngliche Verhältniß der Menschen in gegenseitiger Liebe und Vertrauen wieder her, so daß sich das alte Sprichwort: in vino veritas, bewährt, gleichwie auch die Affecte offen und ehrlich sind. Es ist also die Schuld eines sittlich nicht durchgebildeten Gemüths, wenn seine tadelnswerthen Neigungen zum Zorn, Streit und Spott stärker beim Wein hervortreten, weil derselbe allerdings jede Charaktereigenthümlichkeit stärker ausprägt. Alles über den Wein bisher Gesagte läßt sich also in den Grundsatz zusammenfassen: Nur wer den Becher nach redlicher Arbeit an die Lippen führt, schlürft aus ihm verjüngtes Leben, dagegen der edle Trank Erhitzung und sinnliche Begierden bringt, wenn er eine nicht durch Mühe erkaufte Lust gewähren soll. Der Wein ist also ein treffendes Symbol der Freude, welche wie eine züchtige Jungfrau Jeden flieht, welcher um sie buhlt, und sich nur Dem ergiebt, der ihre Gunst verdient hat.

Hiermit sind aber die wohlthätigen Wirkungen des Weins noch nicht erschöpft. Die Ruhe nach jeder sehr starken Anstrengung ist eine peinliche, und lastet wie mit bleierner Schwere auf den müden Gliedern, welche selbst im tiefen Schlafe keine Erquickung finden können, sondern leicht von einem Krampf, einem Alpdrücken geplagt werden. Zuweilen vergehen Tage, ehe die lästige Abspannung weichen will, weil das Wirken der

Digitized by Google

Restauration durch jede erschöpfende Thätigkeit sehr verzögert wird. Wiederholen sich solche Zustände oft, so lassen sie eine bleibende Entkräftung und Ausmergelung zurück. Diese eben so beschwerlichen als bedenklichen Folgen werden durch einen angemessenen Weingenuß unmittelbar hinweggezaubert, weil er eine neue Quelle von frischen Kräften eröffnet, und durch diese die Restauration dergestalt beschleunigt und in jeder Hinsicht befördert, daß schon die Ruhe einer Nacht hinreicht, die verlorenen Kräfte vollständig zu ersetzen, und den Organen ihre ganz naturgemäße Beschaffenheit zurückzugeben. In diesem Sinne muß man dann auch den Wein ein wahres Stärkungsmittel nennen, und man darf ihm in sofern das wohlverdiente Lob spenden, daß er das Leben verdoppele, als er in kurzer Zeitfolge Anstrengungen ohne Erschöpfung möglich macht, welche ohne ihn gewiß eingetreten wäre. Hierin ist unstreitig ein Grund enthalten, weshalb die Bewohner der Weinländer an expansiver, elastischer Lebenskraft ihre nördlichen Nachbarn übertreffen, weil diese sich nicht die Wohlthat eines anhaltenden diätetischen Weingenusses verschaffen können, und sich daher leichter in demselben bei festlichen Gelegenheiten übernehmen, als jene, welche schon durch ihr wärmeres Klima zu größerer Mäßigkeit genöthigt werden. Indeß muß man hierbei auch in Anschlag bringen, daß in allen Weinländern das mildeste Klima herrscht, welches die glückliche Mitte zwischen der Polarkälte und der Tropenhitze hält, und dadurch die freie Entwickelung des Lebens so ungemein begünstigt. Wenn wir Nordländer den Vergleich mit den Südeuropäern nicht zu scheuen brauchen, und an Lebensenergie so wie an Geistescultur sie weit überflügelt haben; so verdanken wir diesen Vorzug nur unsrer in Anstrengungen aller Art erstarkten Kraft, zum augenscheinlichen Beweise, daß die eigentliche Quelle derselben in der Willensstärke enthalten ist, welche auch einer ungünstigeren Natur die höchsten Preise des Lebens abgewinnen kann.

In einem merkwürdigen Gegensatze zum Wein steht der Kaffe, obgleich er eben so, wie jener, die Thätigkeit des ganzen Nervensystems erhöht, den Kreislauf beschleunigt, die an ihn gebundene Wärmeerzeugung vermehrt, und deshalb im ganzen Körper ein gesteigertes Gefühl von Kraft, Lebendigkeit, und

Digitized by Google

eine größere Empfänglichkeit für äußere Eindrücke hervorbringt. Ungeachtet dieser Uebereinstimmung in den meisten Wirkungen unterscheidet er sich dadurch bedeutend von dem Wein, daß er weniger die Phantasie aufregt, dafür aber eine größere Lebhaftigkeit, Klarheit und Schärfe der objectiven, von den Sinnesanschauungen abhängigen Vorstellungen hervorruft, und dadurch das Denkgeschäft ungemein erleichtert und befördert. Eben deshalb verscheucht er am sichersten den Schlaf, den der Wein, wenn er etwas zu reichlich getrunken wird, leicht herbeilockt, wenn die Phantasie durch ein zu lebhaftes Bilderspiel sich in einen traumähnlichen Zustand verliert, wobei die zum Wachen erforderliche Klarheit und Präcision des Bewußtseins schwindet. Nichts eignet sich mehr dazu, als der Kaffe, die Nerven in jene behagliche Regsamkeit und elastische Spannung zu versetzen, welche zum erfolgreichen Denken durchaus erforderlich sind, und beim Beginn des Tagewerks die letzten Dünste des Schlafs aus dem Gehirn zu verscheuchen. Endlich hat der Mißbrauch des Kaffes nie eine so verderbliche Wirkung auf den Verstand, wie der des Weins, da jener ihm nicht durch wilde Aufregung der Phantasie den Zügel derselben entreißt, nie die Schärfe und Klarheit des Bewußtseins trübt, mithin niemals die entsetzlichen Folgen des Rausches, oder gar eine Zerrüttung des Geistes hervorbringt.

Wir müßten daher den Kaffe als eine köstlichste Gabe der Natur noch höher preisen, als den Wein, wenn er nicht jene großen Vorzüge durch Nachtheile einschränkte. Wir wollen nur im Allgemeinen der üblen Nachwirkungen des Kaffes gedenken, welche insgesammt aus einer übermäßigen Erregung des Kreislaufs des Bluts hervorgehen, indem sie die freie Selbstthätigkeit aller Organe durch Congestionen des Bluts zu ihnen beeinträchtigen, und dadurch den Grund zu den schlimmsten Zufällen legen. Es bleibt dann nicht blos bei Schwindel, Kopfweh, Sinnestäuschungen, Gliederzittern, Wallungen, Brustbeklemmung, Herzklopfen u. dgl.; sondern es können selbst die schwersten Leiden, Schlagflüsse, Entzündungen, Blutungen u. dgl. mit tödtlichem Ausgange folgen. Aber selbst der täglich wiederholte mäßige Genuß des Kaffes sagt Vielen durchaus nicht zu, namentlich nicht den Vollblütigen, den sehr Nervösen, und denen,

Digitized by Google

welche an einer Trägheit des Blutumlaufs im Unterleibe leiden, und deshalb zu mannigfachen Verdauungsbeschwerden, Leibesverstopfung, Hämorrhoidalzufällen geneigt sind. Wenn solche Personen nicht durch angemessene Abänderung ihrer Lebensweise jenen Dispositionen zu zahlreichen Krankheiten Einhalt thun, so können sie durch den ihnen schädlichen Genuß des Kaffes die größten Gefahren sich zuziehen, welche eben deshalb am verderblichsten sind, da sie ganz unbemerkt sich heranschleichen, und zuweilen erst deutlich hervortreten, wenn fast keine Hülfe mehr möglich ist.

Es ist indeß nicht die Absicht dieser Zeilen, in das von vielen Diätetikern gegen den Kaffe ausgesprochene Verwerfungsurtheil einzustimmen. Jeder Gelehrte kennt die mannigfachen Capricen seiner Nerven, welche oft genug gerade dann stumpf und träge in ihrem Wirken sich zeigen, wenn sie in hochgesteigerter Spannung zu der freiesten Geistesthätigkeit bereit sein sollten. Unser Leben steht im Dienste so großartiger und complicirter Interessen, daß ihm schon aus Mangel an Zeit nicht immer eine angemessene diätetische Pflege zu Theil werden kann, vielmehr seiner erfolgreichen Thätigkeit durch unvermeidliche Mißverhältnisse der Kräfte nur allzuviel Abbruch geschieht. Wir müssen also den Besitz eines kräftigen und an sich unschädlichen Reizmittels, mit welchem wir das stockende Triebrad unsrer Thätigkeit in beschleunigte Bewegung versetzen können, für eine große Wohlthat halten, um so mehr, da die mit seinem Genuß verbundenen Nachtheile bei einiger Sorgfalt in der Lebenseinrichtung sich sehr leicht vermeiden lassen. Gegen seinen Mißbrauch habe ich wohl nicht nöthig, erst zu warnen; und was die krankhaften Dispositionen der Vollblütigkeit, der nervösen Reizbarkeit und der sogenannten Blutstockungen im Unterleibe betrifft, welche durch den Kaffe allerdings bedeutend verschlimmert werden, so sind sie schon an und für sich sehr ernste Uebelstände, denen die Diätetik mit dem größten Nachdruck vorbeugen muß. Es wird hierauf im Nachfolgenden gebührende Rücksicht genommen werden, und wer die Vorsichtsmaaßregeln, welche in dieser Beziehung mitgetheilt werden sollen, sorgfältig in Anwendung bringt, darf nach meiner innigen Ueberzeugung sich den mäßigen Genuß des Kaffes ohne Bedenken erlauben.

Digitized by Google

Ich kann mich nicht enthalten von Tiedemann [1]) folgende geistvolle Vergleichung des Weins und Kaffes zu entlehnen: „Die Verschiedenheit dieser beiden, das Nervensystem mächtig, aber auf eine entgegengesetzte Weise erregenden Getränke erhellt aus der in Kaffe- und Weinschenken herrschenden Stimmung. Dort Stille, Anstand, Ernst und Beschäftigung mit Lesen oder das Nachdenken in Anspruch nehmenden Spielen. Hier dagegen Geräusch, lebhaftes Reden und Ausbrüche von heftigen Affecten. Menschen und Völker, die dem Kaffetrinken sehr ergeben sind, haben einen ganz anderen Charakter, als diejenigen, welche den Wein lieben. Jene sind ruhig, abgemessen, besonnen, bedenklich, förmlich, zurückhaltend und calculirend. Diese hingegen sind unruhig, beweglich, unbedacht, offen, vorlaut, verwegen und leichtfertig. Kurz der Kaffe wirkt erweckend auf den Geist, der Wein auf das Gemüth. Daher ist jener das Lieblingsgetränk der Mathematiker, Astronomen, Philosophen, Historiker, Naturforscher, Diplomaten und Kaufleute. Den Wein dagegen lieben mehr Dichter, Musiker, Maler, Krieger. Ein arabischer Dichter singt: O Kaffe, du vertreibst das Heer der Sorgen, du bist der Gegenstand der Wünsche desjenigen, der sich den Wissenschaften hingiebt. Du bist das Getränk der Freunde Gottes, und gewährst Kraft seinen Dienern, die nach Weisheit streben. Nur der Verständige, der den Schaum des Kaffes schlürft, kennt die Wahrheit. Kaffe ist das Getränk der Kinder Gottes, und die Quelle der Gesundheit. Trinke davon mit Vertrauen, und horche nicht auf die Rede der Thoren, die ihn ohne Grund verdammen."

§. 25.

Ueber die Bedeutung, welche ein durch freie Geistesthätigkeit auf den höchsten Grad der Entwickelung gebrachtes Gehirn für die gesammte Lebensökonomie hat.

Das von Bell entdeckte, oben erwähnte Gesetz, nach welchem die hinteren Wurzeln der Rückenmarksnerven der Empfin-

1) Tiedemann, Untersuchungen über das Nahrungs-Bedürfniß, den Nahrungs-Trieb und die Nahrungs-Mittel des Menschen. Im dritten Bande seiner Physiologie des Menschen. Darmstadt 1836.

Digitized by Google

dung, die vorderen der willkührlichen Bewegung angehören, hat zu einer Reihe der wichtigsten Entdeckungen geführt, durch welche die früher schon geahnte Bedeutung des Gehirns für die gesammte Lebensökonomie in ein helles Licht gestellt worden ist. Auch für die Diätetik gehen hieraus folgenreiche Wahrheiten hervor, durch welche viele frühere Zweifel und Widersprüche gelöset werden, und welche daher eine ernste Erwähnung erheischen. Es sei mir vergönnt, einige allgemeine Bemerkungen voranzuschicken.

Wir wissen bereits aus früheren Betrachtungen, daß der gesammte Lebensproceß sich in zwei Elemente oder Factoren, Bildung und Bewegung, zerlegen läßt, welche sich überall nothwendig voraussetzen, so daß keine ohne die andere von Statten gehen kann, wenn sie auch in jedem Organe in einem verschiedenem Verhältnisse zu einander stehen. Ferner wurde schon erörtert, daß die bewegende Thätigkeit im ganzen Körper aus einer gemeinsamen Kraft abstammt, da die Organe sich letztere gegenseitig mittheilen, und zwar mit Hülfe der Nerven, weil jedes Organ durch Zerschneidung der ihm angehörigen Nerven sogleich aus dem allgemeinen Lebenszusammenhange heraustritt, und daher absterben muß, weil es in sich allein nicht eine hinreichende Quelle von Kraft enthält. Nun tritt das bewegende Leben in jedem Organ unter besonderen Erscheinungen auf, welche durch die Beschaffenheit des letzteren bedingt werden, im Gehirn als thätiges Substrat der Vorstellungen, in den Muskeln als willkührliche Bewegung, in dem Herzen und den Lungen als die antreibende Kraft des Blutumlaufs und des Athemholens. Die älteren Physiologen ließen sich durch die Eigenthümlichkeit dieser verschiedenen Erscheinungsweisen, welche das Leben in den einzelnen Organen annimmt, zu der Voraussetzung verleiten, daß jedes Organ seine specifische Kraft in sich trage, eine vita propria besitze, daß also der ganze Körper ein Complex von selbstständigen Lebenseinheiten sei. Bei dieser Ansicht war es unmöglich, das innere Band, den harmonischen Zusammenhang aller dieser speciellen Lebenseinheiten zu einem organischen Ganzen aufzufinden; es fehlte, um es bildlich auszudrücken, dieser republikanischen Lebensverfassung das mo-

Digitized by Google

narchiſche Princip, durch welches jene in geregelter und übereinſtimmender Wirkſamkeit erhalten werden ſollen. Die Bedingung dieſer wunderbaren Harmonie des Lebens, welche ſich unter ſeinen verſchiedenartigſten Zuſtänden erhält, konnte natürlich nicht in allen einzelnen Organen enthalten ſein, da ihr Verhältniß zu einander einem ganz unendlichen Wechſel, ja oft den größten Schwankungen unterworfen iſt, und dennoch ſtets in das alte Geleiſe, ſelbſt aus den ſchwerſten Krankheiten zurückzukehren ſtrebt, wenn nicht das innerſte Grundgeſetz des Lebens ſelbſt aufgehoben iſt.

Man war deshalb längſt auf den Gedanken gekommen, daß irgend ein organiſches Syſtem der eigentliche Träger des Lebensgeſetzes, gleichſam die königliche Burg ſei, von welcher aus das herrſchende Princip das ganze Wirken und Walten des Lebens im feſten und harmoniſchem Zuſammenhange erhalte. Denn daß das unberechenbare Wechſelſpiel der einzelnen Kräfte, ihre tauſendfältigen Conflicte ganz von ſelbſt einen feſt geregelten Lebensgang inne halten könnten, durfte einem denkenden Kopfe nicht in den Sinn kommen, welcher in der Mannigfaltigkeit die Einheit, in dem Zerſtreuten den Mittelpunkt, in dem Wechſelnden das Beharrliche, mit einem Worte in dem proteusähnlichen Spiel der Erſcheinungen das Geſetz aufzuſuchen durch die innere Nothwendigkeit des Denkens angetrieben wird. Es würde ganz unſtatthaft ſein, alle früheren Muthmaßungen hier zuſammenzuſtellen, mit denen man die Frage zu beantworten ſuchte, an welchem Punkt des Organismus das innerſte Heiligthum des Lebens verborgen ſei, von wo aus ſein Geſetz ſeine geſammte Thätigkeit beherrſche, welche ſich gleich einer Staatsverfaſſung in mannigfaltige Verwaltungszweige ſpaltet. Die Entdeckung Bell's ſtellt es außer allem Zweifel, daß das Nervenſyſtem den eigentlichen Mittelpunkt des Lebens bildet, da es durch zahlreiche Thatſachen nunmehr erwieſen iſt, daß jede Thätigkeit irgend eines Organs dadurch zu Stande kommt, daß daſſelbe den von ihm empfangenen Reiz durch ſeine Nerven dem Gehirn oder ſeinen ſtellvertretenden Anhängen zuſendet, und von dort den Antrieb zur Thätigkeit zurückempfängt. Man nennt die auf dieſe Weiſe von dem Mittelpunkte des Nervenſyſtems

Digitized by Google

ausgehenden Antriebe zur Thätigkeit aller Organe Reflexbewegungen, und da letztere durch die Beschaffenheit jener Nervencentra im Gehirn und in seinen Anhängen nach ihrem Grade, ihrer Schnelligkeit, Richtung, Dauer und Energie bestimmt werden, so erhellt hieraus unmittelbar, daß jene Nervencentra die eigentlichen Regulatoren sind, durch welche das organische Grundgesetz des Lebens in Erfüllung geht. In jenen Nervenmittelpunkten werden daher alle Conflicte unter den einzelnen Functionen, welche sich gegenseitig den Rang streitig zu machen streben, ausgeglichen, in ihnen werden alle jene inneren Wechsel und Schwankungen des Lebens nach verschiedenen Richtungen hin wieder in harmonische Einheit zurückgebracht, ohne welche die einzelnen Kräfte stets im zerstörenden Widerstreit begriffen sein, sich zuletzt gegenseitig gänzlich aufreiben würden.

Man verzeihe mir diese abstracten Begriffe, welche eigentlich nur den Physiologen und Arzt interessiren können, welche aber unumgänglich nöthig sind, um den hochwichtigen diätetischen Satz zu begründen, daß das Gehirn durch seine Cultur von Seiten der Denkthätigkeit zur festen und geregelten Leitung des gesammten Lebensprocesses in einem hohen Grade befähigt wird. Natürlich wird hiermit jene Cultur durch den philosophischen Verstandesgebrauch gemeint, da der Mißbrauch des Denkens zu einer falschen Gelehrsamkeit der Gehirnthätigkeit, wie wir bald sehen werden, den größten Abbruch thut. Da aber das methodische Denken eine wahre Anstrengung des Gehirns bewirkt, so muß es innerhalb der natürlichen Grenzen demselben auch alle Vorzüge verleihen, welche nach §. 14. jedem Organe durch eine geregelte Anstrengung zu Theil werden. Wir haben also an dem Charakter, der Fülle, Ausdehnung und Tiefe der Wissenschaft eines Gelehrten einen ziemlich sicheren Maaßstab für die Energie, Lebendigkeit, Dauer und Selbstständigkeit seiner Gehirnthätigkeit; denn in dem Maaße, als sein Geist in freier, kraftvoller Entwickelung fortgeschritten ist, hat auch sein Genie in entsprechender Arbeit eine Ausbildung zu größerer Vollkommenheit erlangt, wodurch nun seine Bedeutung für das Gesammtleben den höchsten

Digitized by Google

Grad erreicht hat, welches wir uns noch deutlicher machen müssen.

Zuvörderst haben wir den eben ausgesprochenen Satz zu erläutern, daß ein solchergestalt cultivirtes Gehirn zu der festen und geregelten Leitung des gesammten Lebensprocesses in einem hohen Grade befähigt wird. Ohne uns hier in eine Reihe abstracter Begriffe zu verlieren, wollen wir blos an die Thatsache erinnern, daß sehr viele große Denker, welche nur einigermaßen die schon oft erwähnten Excesse und Mißbräuche vermieden, zu denen gelehrte Studien so leicht Veranlassung geben, in ungestörter Gesundheit ein hohes Alter erreichten, oder wenn sie auch ernstlich krank wurden, dennoch glücklich aus allen Gefahren wieder herauskamen [1]). Wenn wir diese

---

1) Zur anschaulichen Erläuterung wähle ich unter zahlreichen Beispielen folgende Schilderung aus, welche uns Reveillé-Parise in seiner Lebenskunst für geistig beschäftigte Menschen (Deutsch bearbeitet von Kalisch, Berlin 1840. S. 243.) von dem physischen Leben Voltaire's gegeben hat. „Der junge Arouet war bekanntlich bei seiner Geburt so schwach, daß man an seiner Erhaltung zweifelte, und diese ursprünglich gebrechliche Organisation blieb ihm auch sein ganzes Leben hindurch. Mit Recht wunderte er sich daher oft selbst über sein Dasein, und versicherte, sein ganzes Leben sei eigentlich ein fortwährendes Sterben gewesen. Im späteren Alter war er von galligem, feurigem, vulkanischem Temperamente, und diese bei Denkern so häufige krankhafte Reizbarkeit machte ihn ungeduldig, verdrießlich und heftig. Darum war er auch nie vollkommen gesund, worüber er sich in seinem Briefwechsel gar oft ausspricht. Er schildert sich immer als einen Alten, beständig Kranken und als einen Schatten. Er spricht von seinem Grabe, und verkündet, daß man in wenigen Tagen sein greises Skelett mit Erde bedecken werde. Und diese seine Leiden waren nicht etwa erdichtet. Ein scorbutisches Leiden, wodurch er früh alle seine Zähne verlor, quälte ihn lange Zeit; außerdem litt er sehr häufig an hartnäckigen Leibschmerzen. „Beim Schreiben, sagt er, hielt ich gar oft mit beiden Händen den Leib und zugleich die Feder." Auch andere Uebel wechselten bei ihm, ohne ihm viel Ruhe zu lassen, mit einander ab; eine häufig wiederkehrende Gesichtsrose, Hüftweh, Rheumatismus, Gicht, und oft sich wiederholende Augenentzündungen. (Fast ein ganzes Jahr hindurch litt er an so bedeutender Verdauungsschwäche, daß er zur Nahrung sich nur der Eidotter, mit Kartoffelmehl und Wasser vermischt, bedienen konnte). Und trotz aller dieser anhaltenden Leiden, über welche er sich auch beständig beklagt, erfüllt Voltaire

Digitized by Google

Thatſache, welche im letzten Abſchnitte durch zahlreiche Beiſpiele beſtätigt werden ſoll, in einen wiſſenſchaftlichen Begriff verwandeln; ſo kann dieſer kein anderer ſein, als der Satz, daß ein langes Leben hindurch die Leitung ſeiner Kräfte einer feſten Regel, einer unwandelbaren Ordnung im genauen Gleichgewicht ſeiner Gegenſätze und der innigen Uebereinſtimmung ſeiner wechſelnden Zuſtände unterworfen war, oder mit anderen Worten, daß die ganze Lebensverfaſſung in allen ihren Verwaltungszweigen unter der ſteten Herrſchaft eines durchgreifenden Princips ſtand. Da dies Princip, wie wir geſehen haben, durch die Kräfte des Gehirns und Nervenſyſtems über

---

Europa mit ſeinem Rufe, zerſchmettert alle ſeine Nebenbuhler, beherrſcht despotiſch die Ideen des Jahrhunders, giebt 70 Bände ſeiner Werke heraus, ſchreibt zu 82 Jahren ſeine Tragödie Irene und durchläuft im Ganzen 17 Luſtra. Er ſelbſt rühmt ſich, ſeine kräftigſten Zeitgenoſſen, ja ſogar alle ſeine Aerzte überlebt zu haben. Sein umfaſſender und geſchmeidiger Geiſt fügte ſich in Alles, und ſo ward bei ſeinen großen Unternehmungen auch ſeine Geſundheit nie vernachläſſigt. Er gehörte nicht zu den Gelehrten, welche die Diät ſtets auf morgen verſchieben, ſondern ſchrieb ſich einen vortrefflichen Lebensplan vor, dem er treu blieb. An Bagieu ſchrieb er: „Hätten Sie Lord Tirconnel und La Mettrie gekannt, ſo würden Sie ſich wohl wundern, daß ich ſie überlebt habe; allein meine Lebensweiſe hat mich erhalten.“ So ſagte er ſcherzhaft zu ſeiner Nichte, Mme de Fontaine, die ſehr gern malte: „Wenn Sie einen alten eingemummten Siechen malen wollen, mit der Feder in der einen, mit dem Rhabarbar in der andern Hand, den Arzt auf einer, den Schreiber auf der andern Seite, den Tiſch halb mit Büchern, halb mit Medizinflaſchen beſetzt, ſo bitte ich um den Vorzug.“ An Thiriot ſchrieb er: „Es iſt wahrhaft komiſch, daß ich unter faſt beſtändigen Kolikſchmerzen nun ſchon 72 Jahre alt geworden bin. Ich bin wahrhaft ein Strauch, der viele Eichen hat fallen geſehen.“ Aber er richtete, wie er ſagte, jeden Morgen ſeinen Körper gleichſam dazu ein, die Mühen des Tages und die Anſtrengung der Arbeit zu tragen. In der Jugend, wie im Alter, in ſeinem Hauſe wie am Tiſche der Könige, entfernte er ſich nicht von den Vorſchriften der Mäßigkeit. Als der Kaffe ihm Beſchwerden machte, mengte er ihn mit Chocolade, ein überhaupt ſehr zu empfehlendes Getränk. Ja er verſicherte oft, daß die als Arzneien gebräuchlichen Nahrungsmittel und Getränke allein ſein Leben verlängert hätten. Zur Leibesverſtopfung geneigt bekämpfte er dieſen, wie er wußte, der Geſundheit nachtheiligen Zuſtand beſtändig durch milde Abführungsmittel, unter denen er der Quaſſia (?) den Vor-

Digitized by Google

das Leben in seinem weiten Umfange gebietet; so schließt dies nothwendig die Voraussetzung in sich, daß jene Kräfte eine hohe Ausbildung bei den Denkern erlangen.

Dies Sachverhältniß gewinnt noch dadurch eine höhere Bedeutung, daß die Denker der neueren Zeit nicht gleich den alten Philosophen durch eine während des Lebens fortgesetzte Gymnastik eine vollständige Entwickelung der Körperkräfte erreichen, sondern mehr oder weniger in der Ausbildung ihrer Glieder, ja in dem ganzen Vegetationsproceß verkümmert zu sein pflegen, so daß die Muskelthätigkeit, Verdauung, Blutbereitung, Ernährung bei ihnen in weit engere Grenzen sich

---

zug gab. Daß gespanntes Denken die Geisteskräfte gleichsam verdichte, wußte Voltaire wohl; allein auch die traurigen Folgen des Mißbrauchs waren ihm bekannt, und um diesen zu entgehen, benutzte er vorzüglich drei Mittel, körperliche Bewegung, gesellige Zerstreuung und Wechsel seiner Arbeiten. Fünf Schreibepulte sollen in seinem Zimmer gewesen sein, auf welchen fünf verschiedene angefangene Werke lagen. Fühlte er sich zu geistiger Arbeit nicht aufgelegt, so beschäftigte er sich als Gärtner, Weinbauer und Landmann. Unersättlich in seinem litterärischen Ehrgeiz, hatte Voltaire Neider und Feinde, welche er, und oft auf Kosten seiner Gesundheit, mit größter Wuth bekämpfte. Doch nur in den ersten Augenblicken erschütterte ein solcher Gegenstand sein Nervensystem, bald aber stellte sich das Gleichgewicht wieder her. War er daher auch sehr beweglich und reizbar, so waren die in ihm erregten Empfindungen doch nicht von langer Dauer, und er bemühte sich, sie baldmöglichst zu vergessen. Mit den zunehmenden Jahren verdoppelte er die Sorgfalt für seine Gesundheit, er ließ das Zimmer stets warm halten, ging im Winter nicht aus, und blieb oft sogar bis 6 Uhr Nachmittags im Bette. Dieses war überaus zierlich mit Büchern bedeckt, und an demselben stand ein Tisch mit frischem Wasser, Chocolade, reinem Papier und einem Schreibzeug. Und bei dieser Lebensweise würde er sein Alter vielleicht noch höher gebracht haben, wenn er nicht seiner eigenen Vorschrift untreu geworden wäre. Im 84. Jahre verließ er plötzlich seinen ruhigen und gesunden Landsitz, und ging mitten im Winter nach Paris. „Ich habe, sagte er zu seinem Freunde D'Argental, meine Agonie unterbrochen, um Dich zu umarmen." Und in der That hatten ihn die Beschwerden der Reise so abgemattet, daß, als wiederholte Gemüthsbewegungen auf ihn einwirkten, bald heftige Blasenschmerzen mit Urinverhaltung eintraten, zu deren Beschwichtigung er große Dosen Opium einnahm, denen er aber schnell erlag."

Digitized by Google

zurückziehen. Das Leben der neueren Gelehrten scheint daher das Paradoxon, ja den Widerspruch einer Thätigkeit darzubieten, welche ihre Gediegenheit und Virtuosität durch eine bis in das höchste Greisenalter fortdauernde Gesundheit, ungeachtet ihrer theilweis großen Beschränktheit, zu erkennen giebt. Es liegt hierin auch wirklich ein Widerspruch mit der Lebensidee, deren Macht indeß so groß ist, daß sie selbst in einer mangelhaften Verwirklichung ihr waltendes Gesetz siegreich behaupten kann. Um wie viel vollständiger wird ihr dies gelingen, wenn die Denker nicht mehr die Pflege ihrer meisten Lebensorgane zu vernachlässigen brauchen, sondern wenn sie durch eine tüchtige Gymnastik ihrem ganzen Leben nach allen Richtungen hin einen mächtigen Schwung geben werden, um alle Kräfte in ergiebigster Spannung zu erhalten, und das Kapital derselben auf den reichsten Fonds anzulegen.

Ja es würde wirklich schwer halten, das frische Geistesleben großer Denker bei abgeschwächten Leibeskräften zu begreifen, da die Energie des Gehirns nicht aus einer isolirten Thätigkeit hervorgeht, sondern im innigsten Zusammenhange mit dem Gesammtleben steht, wenn nicht die unmittelbare Wirkung der geistigen Anstrengungen dies deutlich machte. Jeder, welcher schwierige Probleme des Denkens glücklich gelöset hat, kennt die beinahe ekstatische Spannung, welche das ganze Nervensystem ergreift, und dasselbe in jene magischen Oscillationen versetzt, welche durch den mäßigen Genuß eines edlen Weins hervorgebracht werden. Ein eigenthümlicher idealer Zauber durchdringt das ganze Lebensgefühl auch in physischer Hinsicht, die Außenwelt erscheint den Sinnen in verklärter Gestalt, alle Glieder schwellen von einer jugendfrischen Elasticität, der Körper verräth in seiner Haltung, in allen Bewegungen eine Sicherheit, Gewandtheit und Regsamkeit, welche den deutlichsten Beweis dafür ablegen, daß er von einem neuen Leben durchströmt ist. Auf solche Tage folgt dann immer, wenn nicht übereilter Eifer die gewonnenen Vortheile wieder verscherzte, das Gefühl der kräftigsten Gesundheit, alle Lebensverrichtungen gehen auf das Beste von Statten, weil die große Anspannung des Nervensystems durch das Denken nur eine bald vorübergehende Ermattung zurückläßt, welche

Digitized by Google

durch einen erquickenden Schlaf wieder verscheucht wird. So kann also der Mensch auch im physischen Sinne reich sein an Kraft, obgleich die meisten Lebensquellen nur sparsam fließen, ganz eben so, wie der wirklich große Charakter nicht eben einen bedeutenden Wirkungskreis nöthig hat, um seine ganze sittliche Kraft zu entfalten, wenn er nur gelernt hat, die ihn beseelende Idee auch an geringfügigen Verhältnissen zu verwirklichen. Es begreift sich dies in Bezug auf das physische Leben des Denkers leicht, wenn man erwägt, daß das Gehirn verhältnißmäßig weit weniger Nahrungsstoff consumirt, als das Muskelsystem, daß also zur Erhaltung der Gehirnthätigkeit auch eine extensiv beschränkte Verdauung und Blutbereitung hinreicht, bei welcher eine angestrengte Leibesthätigkeit nicht bestehen könnte. Ja wenn der Gelehrte sich nicht zur Gymnastik entschließen kann, so darf er nicht einmal viel Blut bereiten, wenn er nicht die schlimmsten Folgen davon erleiden soll.

Es könnte mir freilich der Einwurf gemacht werden, daß die meisten kraftvollen Menschen, welche sich einer dauerhaften Gesundheit bis in das Greisenalter erfreuen, unter den Landleuten angetroffen werden, welche eben als solche einer Cultur des Gehirns durch die Wissenschaften fremd bleiben. Indeß in meiner bisherigen Darstellung liegt keineswegs die Behauptung, daß die Energie des Gehirns und Nervensystems, durch welche das Lebensprincip alle Kräfte beherrscht und in organische Uebereinstimmung bringt, allein durch philosophisches Denken erzielt wird; vielmehr genügt mir für meinen Zweck völlig die Nachweisung, daß jenes Denken von seiner Seite aus gleichfalls die Energie des Gehirns auf den höchsten Grad steigern kann. Es liegt ja schon in dem Wesen des letzteren, daß es nach mannigfachen Richtungen hin, sowohl mit der Seele als mit allen Leibesorganen im innigsten Zusammenhange steht, wodurch seine Thätigkeit bedingt wird; ja letztere wird insbesondere durch die Muskeln auf die stärkste Weise in Anspruch genommen. Denn jede Anstrengung der letzteren setzt, wie Jeder weiß, die Kräfte der Nerven dergestalt in Bewegung, daß sie jeder andern erhöhten Thätigkeit beim Denken, bei der Verdauung u. s. w.

Digitized by Google

entſagen müſſen. Jeder Muskelſtarke hat daher gewiß auch ein kraftvolles Nervenſyſtem, welches in allen Beziehungen ſeiner Thätigkeit entwickelt, die letztere mit großer Ausdauer und Stetigkeit durchführen kann, und eben deshalb allen äußeren Einflüſſen einen nachdrücklichen Widerſtand entgegenſtellt, alſo gegen ſogenannte Schädlichkeiten abgehärtet, eben deshalb die Geſundheit im geregelten Fortgange erhält. Man pflegt dieſen Vortheil den Denkern ſtreitig zu machen, weil ſie in ihrer leiblich unthätigen Lebensweiſe leicht verweichlichen, und ſich dann manchen äußeren Einflüſſen nicht ohne Gefahr ausſetzen dürfen. Indeß dieſe Verweichlichung iſt durchaus keine nothwendige Folge einer Cultur des Gehirns durch das Denken, ſondern nur die Wirkung einer vernachläſſigten Leibespflege, namentlich einer Verſäumniß kräftiger Muskelbewegung, welche durchaus erfordert wird, wenn man ſich gegen Hitze und Kälte, Trockenheit und Näſſe der Atmoſphäre u. dgl. abhärten will. Man glaube überdies nicht, daß das Gehirn mit ſeinen Nerven als weſentlichſtes Lebensorgan durch Muskelanſtrengung allein der höchſten Cultur, und damit der vollſten Energie theilhaftig werden könne; denn die robuſten Menſchen ohne Geiſt und Gemüth, denen die Energie ihrer Muskelkräfte nur ein ſklaviſches Daſein erleichtert, dem ſie keine befriedigende Bedeutung abgewinnen können, ſie unterliegen oft den äußeren Schädlichkeiten, in welchen ſeelenvolle Menſchen ſich behaupten. Alibert hat ſich in ſeiner physiologie des passions (2ème édit. tom 1. pag. 18.) über dieſen wichtigen Gegenſtand ſo beſtimmt ausgeſprochen, daß ich mir es nicht verſagen kann, ſeine Worte einzuſchalten.

D'après mille faits qu'on pourrait alléguer, l'exercice habituel des facultés intellectuelles est singulièrement utile pour la durée physique de nos organes; c'est, par exemple, une remarque constante des médécins observateurs, qu'on rencontre beaucoups de vieillards parmi les savans et les gens de lettres. Les registres de nos académies confirment cette assertion. Nous voyons aussi journellement que les personnes qui n'ont subi aucune culture morale, et dont l'existence a été, pour

Digitized by Google

ainsi dire, toute matérielle, sont plus exposées, que d'autres à l'action des intempéries atmosphériques et à toutes les chances de la mortalité. L'homme doit apprendre à combiner ses idées, comme il apprend à mouvoir ses membres. Que penser d'un individu né avec des pieds et des bras vigoureux dont ils ne voudrait faire aucun usage? Si pour acquerir de la force les ressorts physiques de notre organisme ont besoin de ne pas rester dans l'inaction, comment ne pas croire, que le jeu bien ordonné des fonctions mentals peut contribuer à la longévité?

Es muß uns aber vorzüglich darum zu thun ſein, die freien, geiſtigen Impulſe für eine höhere Belebung unſres Daſeins zu gewinnen, da ſie es am Ende allein ſind, welche das Leben gegen einen frühzeitigen Verfall ſchützen, aus ihm immer von neuen Blüthen und Früchte hervortreiben können. Die bloße phyſiſche Lebensführung, wenn ſie auch noch ſo ſehr im naturgemäßen Gleiſe ſich erhält, bleibt ein einförmiger Kreislauf, welcher ſich, nachdem er eine gewiſſe Ausdehnung erlangt hatte, immer näher um ſeinen Mittelpunkt zuſammenzieht und zugleich träger und ſtockender wird. In dem Maaße, als die geiſtigen Intereſſen verſtummen, welches nur allzu früh geſchieht, wenn ſie nicht zur fortſchreitenden Entwickelung gelangten, werden die inneren Triebfedern des Lebens matter und ſteifer, und je mehr letzteres den Charakter der jugendlichen Bildungs- und Bewegungsfülle einbüßt, um ſo mehr geht es auch der Selbſtſtändigkeit verluſtig, welche in weſentlicher Bedeutung ſich als ſchöpferiſches Vermögen zu erkennen giebt, und eben nur als ſolches die Verluſte im täglichen Lebensgebrauch erſetzen, die Fortdauer auf geſicherter Grundlage befeſtigen kann.

Digitized by Google

§. 26.

Die Cultur des Denkens muß in bestimmte Schranken eingeschlossen bleiben, damit dasselbe nicht in ein feindliches Verhältniß zum Gesammtleben trete.

Die naturgemäßen Grenzen des Gebrauchs unsrer Kräfte lassen sich am leichtesten durch die Schilderung der verderblichen Wirkungen ihres Mißbrauchs bestimmen, daher die Diätetik auch auf letztere wenigstens im Allgemeinen Rücksicht nehmen muß, obgleich sie ihrem Wesen nach keine Krankheitslehre ist. Indeß alle Wissenschaften stehen in so innigem organischen Zusammenhange, daß sich keine ganz abgeschlossen darstellen läßt; namentlich haben die verwandten und zunächst zusammengehörigen so viele Gegenstände mit einander gemein, daß sich zwischen ihnen streng genommen keine Grenze ziehen läßt. Gerade die Mißbräuche des Lebens sind es, deren richtiges Verständniß den diätetischen Lehren den größten Nachdruck giebt, wodurch namentlich letztere gegen Mißverständnisse geschützt werden. Hätte man von jeher ächte Wissenschaft von falscher Gelehrsamkeit zu unterscheiden und beide in ihrem nothwendigen Verhältniß zum physischen Leben zu begreifen gewußt; so würde sich niemals das freiheitsmörderische, geisttödtende Vorurtheil haben erzeugen können, daß das Denken ein tödtliches Gift für Gesundheit und Leben sei. Es handelt sich hier um das Schicksal des Menschengeschlechts, um die Sicherstellung seiner theuersten Güter, welche mit einem vollständigen Ruin bedroht sind, wenn sie nicht ohne das Opfer der leiblichen Kräfte errungen und behauptet werden können. Die Mißbräuche des Denkens, mit denen wir es hier zu thun haben, betreffen theils den falschen Verstandesgebrauch, wie er bei jeder Afterweisheit getrieben wird, theils die wirkliche Zerrüttung des Lebens durch eine planlose und übermäßige geistige Arbeit.

Wir wollen den Anfang mit dem fehlerhaften Studium der historischen Wissenschaften machen, deren Bedeutung von Denen falsch aufgefaßt wird, welche einer höheren Cultur des Denkens fremd geblieben, kein anderes Wissen kennen, als die oberflächliche Wahrnehmung sinnlicher Verhältnisse. Wenn

Digitized by Google

letztere nicht einmal vom reflectirenden Verstande in eine logische Ordnung, und noch viel weniger von der Vernunft auf ihre Principien zurückgeführt und dadurch in die organische Form einer Wissenschaft gebracht worden sind; so bildet das Wissen von ihnen einen Wust von Widersprüchen, da die objective Wahrheit nie an der Oberfläche der Dinge liegt, sondern sich stets hinter den mannichfachsten Gegensätzen der Erscheinungen verbirgt, welche von einer dialektischen Kritik erst aufgelöset, und in die Uebereinstimmung höherer Begriffe gebracht werden müssen, ehe sie ihrer wesentlichen Bedeutung nach erkannt werden können. Es würde völlig unbegreiflich sein, wie nur irgend Jemand Geschmack daran finden könnte, ein solches Labyrinth von Vorstellungen in seinem Kopfe anzulegen, in dessen Irrgängen er sich immerfort verliert und abquält, wenn sich dies nicht daraus erklärte, daß das Zusammenschleppen von ganz disparaten Kenntnissen, weil dabei die höheren Denkkräfte außer Thätigkeit bleiben, nicht die zu letzterer erforderliche Anstrengung kostet, sondern eigentlich nur ein durch seine Mannigfaltigkeit ergötzendes kindisches Spiel ist. Von wohlfeiler, fast nur im thätigen Müßiggange erworbener Gelehrsamkeit zu strotzen, und in der Meinung unkritischer Köpfe zu glänzen, schmeichelt der Eitelkeit, dem Dünkel des Scheinwissens, welcher es nicht über sich gewinnen kann, das Opfer von Kenntnissen zu bringen, welche die Kritik nicht aushalten können. Denn tieferes Denken ist ohne Selbstverleugnung nicht möglich, da man, um zur Wahrheit zu gelangen, sich nicht scheuen muß, eine Menge von mühsamen Studien, welche nur zum Irrthum führten, für vergeblich zu erklären, die Pflanzungen ganzer Jahre zu zerstören.

Aber die Thorheit eines solchen Mißbrauchs der Geisteskräfte bestraft sich nur allzu streng, weil dadurch jede organische Entwickelung derselben unmöglich gemacht wird, welche nur aus der inneren Uebereinstimmung des Denkens hervorgehen kann. Wer nur das Gedächtniß cultivirt, und vom Verstande höchstens so viel Gebrauch macht, um die zusammengerafften Kenntnisse in einer willkührlichen Ordnung aufzuschichten, ohne sie in einen organischen Lebenszusammenhang

Digitized by Google

zu bringen, der überladet ſich nothwendig mit einem Ballaſt, von welchem zuletzt ſogar das Gedächtniß erdrückt wird, nachdem ſchon weit früher alle Originalität des Denkens, jedes geſunde Urtheil, jeder ſcharfe Begriff zerſtört war; ja es fehlt nicht an Beiſpielen, daß völliger Geiſtesbankerutt im tiefſten Blödſinn zuletzt daraus hervorging. Dieſe betrübende Erſcheinung liefert den unmittelbaren Beweis, daß jeder ſich ſelbſt zerſtörende Mißbrauch der Denkkräfte eine Zerrüttung der Gehirnthätigkeit zur nothwendigen Folge hat, und daß es nur ein zuverläſſiges Mittel giebt, einem ſo verderblichen Schickſal vorzubeugen, nämlich den philoſophiſchen Verſtandesgebrauch. Die meiſten Wiſſenſchaften enthalten neben erwieſenen Wahrheiten nur allzuviele Irrthümer, Zweifel und Widerſprüche, welche Jeder in ſich aufnehmen muß, der erſtere ſich nur hiſtoriſch aneignen will. Nur ein beſchränkter Kopf fühlt ſich von einer ſolchen ungeſunden Nahrung nicht beläſtigt, eben weil es ihm an geiſtiger Aſſimilationskraft fehlt, und die unverdauten Kenntniſſe ſich in ihm anhäufen, gleichwie der crude Nahrungsſtoff als unförmliche Fettmaſſe in dem Körper des Schwelgers abgelagert, denſelben zur freien Thätigkeit unfähig macht. Aber der höher begabte Kopf, welcher die Mühe des ſtrengen Denkens ſcheut, und ſeinen Wiſſensdrang durch eine litterariſche Unmäßigkeit befriedigen zu können wähnt, wird bald zu ſeinem Schrecken gewahr, daß er ſich mit ſtreitenden Elementen angefüllt hat, in deren Erfüllung er leicht eine Beute der Verzweiflung wird. Denn letztere iſt die treffende Bezeichnung der deutſchen Sprache für einen in lauter Zweifel aufgelöſeten Zuſtand, wo dem mit ſich in allen Grundſätzen Zerfallenen der Boden unter den Füßen weicht, wodurch ihm jede Zuverſicht des Selbſtbewußtſeins unmöglich gemacht wird. Groß iſt die Schaar der Unglücklichen, denen die Wiſſenſchaften zum Verderben gereichen, weil ſie in letzteren nur den Dämon des Zweifels, die Ironie des Scheinwiſſens, das Schickſal des Irion fanden, indem ſie ſtatt der Göttin der Wahrheit nur die Wolke der Täuſchung umarmten, und deshalb für immer an das raſtlos kreiſende Rad ungeſtillter Sehnſucht geſchmiedet wurden.

Digitized by Google

Was nun die nachtheiligen Folgen einer hiſtoriſchen Gelehrſamkeit, welche nicht von einem philoſophiſchen Denken durchdrungen und zu einem organiſchen Leben geſtaltet iſt, ſondern einen Aufſchutt von litterariſchen Notizen bildet, für die phyſiſche Lebensentwickelung betrifft; ſo ergeben ſich jene Nachtheile von ſelbſt, wenn man erwägt, daß der trockene, unfruchtbare Bücherfleiß niemals das Gehirn in eine ſchwunghafte lebenskräftige Thätigkeit verſetzt, ſondern daſſelbe nur auf die Folter einer erſchöpfenden, krafttödtenden Arbeit ſpannt, welche der Ruin, auch des beſten Organs iſt. Um ſich dies recht lebhaft zur Anſchauung zu bringen, braucht man ſich nur die zuſammengeſchrumpfte Geſtalt des Wagner zu vergegenwärtigen, welcher als gelehrter Tagelöhner unter der Laſt ſeiner Kenntniſſe keuchend, nicht einmal die Klage des tiefſinnigen Fauſt zu begreifen vermochte:

Was man nicht weiß, das eben brauchte man,
Und was man weiß, kann man nicht brauchen.

Denn er fand ja die größte Seeligkeit darin, Winternächte hindurch von Buch zu Buch zu ſchweifen, in der Sehnſucht nach dem Ziel Alles zu wiſſen. Wenn man erwägt, daß in einem ſolchen Kopfe die diſparateſten Kenntniſſe aufgeſchichtet liegen, welche wie die Thiere in der Arche Noah's in einen Vernichtungskrieg gerathen müſſen, ſobald ſie in die äußere Wirklichkeit hinaustreten; ſo begreift man leicht, daß ſchon allein die Mühe des Zuſammenpackens jenes Wuſtes jedes geiſtige Intereſſe, jede innige Liebe zu der ewigen Wahrheit und Nothwendigkeit der Ideen, als das eigentliche Lebensprincip im Denken vernichten muß. Derjenige alſo, welcher lebenslänglich Schüler im Aneignen fremder Gedanken bleibt, ohne ſich jemals das Herz zu einem originalen Denken zu faſſen, muß auf alle zu letzterem erforderliche beſeelende Kraft Verzicht leiſten; er hat unter allen diätetiſchen Nachtheilen der Gelehrſamkeit zu leiden, ohne im Geringſten die Vortheile des freien Denkens für das Geſammtleben zu genießen, welche im vorigen §. geſchildert worden ſind. Denn ſeine übrigen Organe verkümmern aus Mangel an Pflege, während auch die Thätigkeit ſeines Gehirns nicht zur gediegenen Energie reift, nicht zu jener Schwungkraft ſich erhebt, welche den Körper durch-

Digitized by Google

strömend dessen Leben im naturgemäßen Gange erhalten sollte. Jede Arbeit ohne erhöhte Regsamkeit, vielmehr mit halber Kraft verrichtet, jede solche Arbeit ist die saure Mühe des Frohndienstes, in welchem das Leben bald dahinsiecht, wie wir dies an allen Söldnern sehen, welche durch ihren Fleiß nur ausgemergelt, nicht erkräftigt werden. So schleppt sich auch der litterärische Söldner geistig und körperlich elend durch ein gebrechliches Dasein, und er stellt schon im frühen Alter ein aus seinen Fugen weichendes Gebäude dar, dessen Ritzen und Spalten den baldigen Einsturz desselben vorherverkündigen. Solchen Unglücklichen fehlt überall im Leibe das Beste, und sie sind eben durchweg krank, auch wenn sie nicht mit besonders hervorstechenden Leiden geplagt werden, denn in jeder ihrer Leibesfasern verglimmt der prometheische Funken des schaffenden und erhaltenden Lebens. Wenn sie nur ein wenig aus ihrem Gewohnheitsgeleise weichen, sich irgend eine Anstrengung mit zusammengehaltener Thätigkeit zumuthen, kommt sogleich die sieche Gebrechlichkeit ihrer Kräfte an den Tag, welche einmal in Unordnung gerathen kaum wieder in ihrem gegenseitigen Verhältnisse sich zurecht finden können, und leicht im fortwährenden Widerstreit sich aufreiben. Solchen Kranken zu helfen ist für den Arzt eine der schwersten Aufgaben, deren Lösung oft unmöglich bleibt. Kaum ist an einem Organ etwas gebessert worden, so geht die Noth schon wieder in einem andern an; bald fehlt es an Schlaf, an Appetit, an Kräften überhaupt; jetzt leiden die Nerven, ein andermal Herz und Lungen, mit einem Worte, das Leben hat die innere Haltung, die Gediegenheit, die restaurirende Kraft, die schwunghafte, nach freier Entwickelung strebende Thätigkeit eingebüßt, und eine retrograde Bewegung angenommen, welche früher oder später ins Grab führen muß.

Nicht minder große diätetische Nachtheile gehen aus dem mit hohlen Formeln spielenden und dadurch völlig unfruchtbaren Metaphysicismus hervor, den man oft genug mit jener höchsten Potenz des Denkens verwechselt hat, welches zum Vernunftbewußtsein gesteigert, nur in sofern eine äußere Aehnlichkeit mit ersterem hat, als es sich gleichfalls der abstracten Formen bedient. Einige halbreife Denker bildeten sich ein,

Digitized by Google

man könne das weite Gebiet der in objectiven Erscheinungen ausgedrückten Naturgesetze überspringen, um aus einer pythischen Inspiration die Urgesetze der Welt zu orakeln, mit denen letztere a priori sich construiren lasse. Sie wurden aber nicht gewahr, daß sie von den Dingen einige ganz äußere Formen als inhaltsleere Schemen abgezogen hatten, mit denen sie eben so wenig über die Natur gebieten und dadurch ihre Erkenntniß derselben beweisen konnten, als alle jene Gaukler, welche, weil die Naturverhältnisse sich allerdings zum Theil in Zahlen ausdrücken lassen, mit bloßen Rechenexempeln in Form von astrologischen, kabbalistischen und anderen absurden Träumereien die Naturkraft unter ihre Zaubermacht beugen wollten. Da sie wahrnahmen, daß Geister des höchsten Ranges, Plato, Aristoteles, Leibnitz, Kant, Hegel der abstracten Denkformen sich bedienten, um die tiefsinnigsten Wahrheiten ans Licht zu bringen und das Dunkel des innersten Selbstbewußtseins aufzuhellen; so glaubten sie, mit einigen abstracten Redensarten sei Alles abgethan. Sie vergaßen aber, daß jene gewaltigen Denker schon mit ihrem Adlerblick die ganze dem Menschen zugängliche Welt aus der höchsten Vogelperspective überschaut, und die Gesammtheit ihrer Anschauungen in Ideen zusammengefaßt hatten, daß also ihr abstractes Denken nichts Anderes war, als die höchste Vergeistigung eines unermeßlichen Reichthums an anschaulichen Thatsachen und concreten Begriffen. Was der beschränkte Kopf kaum im Laufe des Lebens zu Stande bringen kann, das gelingt dem Genie, wenn auch erst nach vielen mißlungenen Versuchen, zuletzt auf einen Schlag, indem es den Grundgedanken zahlloser Begriffe mit einer solchen Schnelligkeit erhascht, als ob es letztere ingesammt übersprungen hätte, da es dieselben eigentlich mit der Macht des Blitzes durchleuchtete. Die Meister des rationalen Denkens waren also streng genommen nichts weniger als metaphysische Köpfe, welche Baco so treffend mit den Spinnen vergleicht; denn es giebt nur eine Methode des Denkens, nämlich die Uebertragung der in objectiven Anschauungen ausgedrückten Naturwahrheiten in das Vernunftbewußtsein, welches erst durch die Aufnahme derselben erwachen und an ihnen durch das Her-

Digitized by Google

vortreten der Ideen zur Erſcheinung kommen kann. Dies iſt der nothwendige Entwickelungsgang, welchen keine menſchliche Intelligenz überſpringen kann, und welcher nur deshalb bei genialen Denkern ſich nicht ſo leicht nachweiſen läßt, weil ſie ihn mit unendlicher Geſchwindigkeit durcheilen.

Jenes metaphyſiſche Denken arbeitet daher geradezu auf einen Ruin des geiſtigen Lebens hin, weil es daſſelbe vollſtändig von dem Wege der naturgemäßen Entwickelung und von allen nothwendigen Bedingungen derſelben loszureißen ſtrebt. Es iſt daſſelbe ein trübes Dämmerlicht, welches nichts als die phantaſtiſchen Nebelgeſtalten eines inhaltsleeren Bewußtſeins erhellt, es iſt ein Bilden ohne Stoff, ein Streben im hohlen Raum, ein taubes Blühen ohne Frucht, alſo eine vergebliche, ſich ſelbſt erſchöpfende Anſtrengung, welche niemals durch einen wahren Gewinn ſich befriedigen kann, und in ungeſtillter Sehnſucht zuletzt mit einer Quaal endet, welche eine gänzliche Verödung und Erſtarrung des geiſtigen Lebens zur Folge haben kann. Durch die Natureinrichtung des Denkens treten immerfort die objectiven Bilder der Außenwelt in das Bewußtſein ein, um von demſelben geſammelt, aſſimilirt, zu höheren Denkformen verarbeitet zu werden, und dadurch den Aufbau der Wiſſenſchaften zu Stande zu bringen, welche gleichſam den organiſchen Leib des denkenden Princips bilden, da letzteres in objectiven Begriffen gleichſam die Organe ſeines Wirkens finden ſoll. Dieſe nothwendige Natureinrichtung, ohne welche überhaupt keine Geiſtesthätigkeit möglich iſt, wird gefliſſentlich vom metaphyſiſchen Kopfe zerſtört, welcher ſich aus der lebendigen Wirklichkeit, aus der Gemeinſchaft mit ihrer Naturwahrheit in ein Traumgebiet flüchtet, wo er mit den Geſpenſtern ſeiner Phantaſie ein wüſtes, Sinn und Geiſt bethörendes Spiel treibt. Leben entzündet ſich nur am Leben, dem Tode gegenüber giebt es nur Tod; daher iſt der metaphyſiſche Wort- und Formelkram eine Art von geiſtigem Selbſtmorde, welcher zuletzt mit einer Vernichtung des körperlichen Lebens enden kann. Denn da das Denken nur vermöge der freithätigen Entwickelung ſeines ſchöpferiſchen Princips zum wahren geiſtigen Elemente des Lebens werden und deſſen höchſte Cultur zu Stande bringen kann; ſo folgt

Digitized by Google

hieraus schon von selbst, daß sein unmittelbarer Gegensatz im Metaphysicismus die Werkstätte des Geistes im Gehirn, die zarte Organisation desselben zerstören kann. Der Kürze wegen enthalte ich mich einer speciellen Erläuterung des Satzes, daß ein selbstquälerisches, abstruses, grüblerisches Denken, zumal da es nothwendig alle Gemüthsinteressen verleugnen muß, ein giftiger Wurm ist, welcher an dem Marke des Lebens schmarotzend zehrt. Denn Betrachtungen dieser Art wären nur in früheren Jahrhunderten von praktischem Nutzen gewesen, als noch die scholastische Philosophie mit ihrem bleiernen Scepter über die Universitäten und über die gesammte Litteratur herrschte, und das schöpferische, freie Walten der Wissenschaft in der Kerkernacht der Mönchszellen erstickte. Jetzt stehen solche Verirrungen des Denkens in einem solchen Widerspruch mit der lebendigen Macht des zum thatkräftigen Bewußtsein erwachten Zeitgeistes, daß sie nur in sehr seltenen Ausnahmen noch vorkommen können. Die Hindeutung hierauf würde daher an diesem Orte eine sehr überflüssige gewesen sein, wenn die noch immerfort wiederholten diätetischen Anklagen gegen das philosophische Denken nicht am besten dadurch widerlegt werden könnten, daß ihnen eine Verwechselung desselben mit dem Metaphysicismus zum Grunde lag.

Auch in Bezug auf die Zerrüttungen, welche eine planlose, übereilte Geistesanstrengung im körperlichen Leben anrichtet, will ich mich auf einige Andeutungen beschränken, da das meiste hierher Gehörige bei früheren Gelegenheiten zur nöthigen Erläuterung bereits angegeben worden ist. Die meiste Beachtung verdient in dieser Beziehung die Erschöpfung und Ausmergelung, welche das Nervensystem durch übermäßige Geistesanstrengungen besonders dann erleidet, wenn ihm zu seiner Restauration im Schlafe nicht die genügende Zeit gewidmet wird. Das auf die Folter gespannte Gehirn wird dadurch einem Heer von Krankheitszufällen preis gegeben, welche den Tod des Gelehrten beschleunigen, oder was noch schlimmer ist, ihn für seinen Beruf invalide machen, so daß er dann den Rest seines Lebens in einer an Blödsinn grenzenden Verstandesschwäche vertrauern muß. Blindheit, Taubheit, Schlagflüsse, Lähmungen, Krämpfe sind oft genug als

Digitized by Google

Folgen einer unmäßigen Geistesanstrengung beobachtet worden, zumal wenn dieselbe schon in der Jugend eine vollständige Ausbildung der noch in ihrer Entwickelung begriffenen Körperkräfte unmöglich machte. Doch verdient es wohl beherzigt zu werden, daß die Klagen über die gesundheitswidrigen, ja lebensfeindlichen Wirkungen der Gelehrsamkeit in neuerer Zeit weniger laut und allgemein geführt werden, als sonst, wofür sich meines Erachtens eine genügende Erklärung in dem weit freieren Geiste finden läßt, welcher die Wissenschaften jetzt beseelt. Vergleichen wir die lähmende Selbstquälerei, zu welcher die früheren Litteraten im Gebiete einer todten Gelahrtheit sich verdammen mußten, deren Werth nicht nach ihrem wesentlichen Gehalte, sondern nach ihrem Ueberfluß an mechanischer Bücherkenntniß abgeschätzt wurde, mit dem freudigen, kräftigen Gedeihen, dessen der Geist in dem lebensfrischen Elemente der Naturwissenschaften und eines objectiven Denkens überhaupt theilhaftig wird, wozu die mächtigen Interessen einer tiefbewegten Zeit unwiderstehlich hindrängen; so dürfte wohl keine Uebertreibung in den Worten liegen, daß der frühere Gelehrte sich zu dem jetzigen verhalte, wie der Sklave zu dem Freigeborenen. Eben so darf nicht übersehen werden, daß die Nachtheile der geistigen Anstrengung unter übrigens gleichen Bedingungen erst dann recht fühlbar hervortreten, wenn sie als Zwangsmittel in Anwendung gesetzt wird, geistige Talente hervorzutreiben, zu denen die Natur schlechthin jede Anlage verweigert hat, wenn also der für empirischen Verstandesgebrauch organisirte Kopf zur speculativen Philosophie erzogen, oder wenn die blühende Phantasie eines geborenen Dichters in die Mysterien der mathematischen Analysis eingeweiht werden soll. Wie oft sind die besten Gaben der Natur einer thörichten Eitelkeit geopfert worden, deren Eigensinn sich gerade darin gefällt, das Unmögliche erzwingen zu wollen.

Es dürfte hier auch am rechten Orte sein, mit einigen Worten der fast allgemein verbreiteten Meinung zu gedenken, daß der gelehrte Mißbrauch der Denkkräfte leicht den Wahnsinn zur Folge habe, wenn ich mich auch der Kürze wegen auf meinen Grundriß der Seelenheilkunde beziehen muß, woselbst ich (Th. 2. §. 135.) den Beweis geführt zu haben

Digitized by Google

glaube, daß die Seelenkrankheiten mit dem Geiste der ächten Wissenschaften im strengsten Gegensatze stehen. Jedoch bemerke ich hierüber im Allgemeinen, daß Gelehrte, welche von zügellosen Leidenschaften, der ursprünglichen und wesentlichen Ursache des Wahnsinns, beherrscht werden, eben so gut, wie andere Menschen, die verderblichen Thorheiten derselben abbüßen müssen, wogegen nicht einmal eine erleuchtete Intelligenz schützen kann. Zu jenen Leidenschaften gehört namentlich auch die Hypochondrie, welche zwar durch eine geregelte Lebensweise selbst bei den anstrengendsten Geistesarbeiten sehr leicht verhütet werden kann, welche aber, wenn sie durch Zerrüttung der Nerven bei unmäßigem Studiren habituell geworden ist, und dann das Bewußtsein ganz mit zügelloser Furcht vor den gefährlichsten und tödtlichen Krankheiten erfüllt hat, zuweilen die seltsamsten Wahnvorstellungen erzeugt, z. B. daß der eigene Leib in Glas, Butter, in ein Gerstenkorn verwandelt sei, reißende Thiere, Reitergeschwader, Heuwagen, böse Geister, den Teufel an der Spitze in sich beherberge, daß derselbe schon gestorben sei, in Fäulniß übergehe, u. dgl. m. Auch hier bestätigt sich die allgemeine Wahrheit, daß jede bis zur höchsten Einseitigkeit entstellte Ansicht ihren schroffen Gegensatz in einer eben so extremen Ansicht hervorruft. Jemehr die früheren Philosophen den Geist gleichsam aus dem Körper herauspräparirten und seine allseitige Wechselwirkung mit demselben leugneten, um seine absolute Freiheit zu postuliren; um so geflissentlicher waren viele Aerzte bemüht, jener Wechselwirkung eine Deutung zu geben, welche den Geist in eine sklavische Abhängigkeit vom Körper brachte, in welchem keine geringfügige Störung entstehen könnte, ohne sogleich eine Dissonanz im Bewußtsein hervorzurufen. Da nun kranke Nerven für die eigentliche Ursache des Wahnsinns gehalten wurden, alle Gelehrten aber an kranken Nerven leiden sollten; so müßte es nach jener Ansicht geradezu wunderbar erscheinen, daß noch irgend ein Litterat bei gesundem Verstande sein könnte. Ja man verschmähte es nicht, schlecht verbürgte Anekdoten heranzuziehen, um die Liste wahnsinnig gewordener Gelehrten recht groß zu machen. Tissot sagt unter Anderen: „Man bewundert das Genie des Aristoteles, und begreift daher nicht sein Benehmen gegen

Digitized by Google

die Pythias; es iſt wohl erlaubt, ſeine Frau anzubeten (adorer), ohne ein Narr zu ſein, aber nur ein Verrückter kann ihr einen religiöſen Cultus weihen (offrir des sacrifices). Iſt es nicht überhaupt ſeltſam, daß gerade dem Vater der Naturkunde und dem Meiſter des objectiven Denkens überhaupt, nämlich dem Ariſtoteles, eine Menge wahnwitziger Streiche, freilich nur von alten Scholiaſten aufgebürdet werden? So erzählt denn Quercetanus in ſeinem diaeteticon polyhistoricum auf Bericht derſelben ganz treuherzig, Ariſtoteles habe ſich zu Tode gegrämt, weil er nicht ergründen konnte, warum in der Meerenge zwiſchen Euböa und Böotien Ebbe und Fluth binnen 24 Stunden ſiebenmal wechſelten; ja nach der Angabe Anderer habe er ſich ins Waſſer geſtürzt, woher das alte Wort ſtamme: quoniam Aristoteles non cepit Euripum, Euripus cepit Aristotelem.

Die verderblichen Folgen einer übertriebenen und falſch geleiteten Geiſtesanſtrengung gehen alſo insgeſammt aus dem Mißverhältniß hervor, in welches das Nervenſyſtem dadurch zu allen übrigen Organen verſetzt wird, mit denen daſſelbe in ſteter Harmonie ſich erhalten ſollte. Bei dieſer Gelegenheit ſcheint es mir aber nothwendig, den Begriff jener Harmonie etwas genauer zu beſtimmen, wenn derſelbe nicht einen ſchwankenden Charakter behalten ſoll. Denn die Anwendung dieſes Begriffs erleidet in concreten Fällen die größten Modificationen, da das Verhältniß der Organe und ihrer Functionen zu einander in den verſchiedenen Lebensaltern, Geſchlechtern, Conſtitutionen und Temperamenten naturgemäß die größten Abweichungen darbietet, und ſelbſt in wirkliche Gegenſätze übertritt. Ueberdies können wir der Vorſtellung des harmoniſchen Verhältniſſes der Lebenskräfte durchaus keine poſitive Bedeutung unterlegen, etwa nach dem Vorbilde der chemiſchen Proportionen, in welchen die Elemente der verſchiedenen Miſchungen ſtehen, denn wir können nicht einmal annäherungsweiſe quantitative Ausdrücke für den materiellen oder dynamiſchen Werth der einzelnen Lebenselemente beſtimmen. Wer möchte es ſich wohl getrauen, die Energien des Gehirns, Herzens, Magens, der Muskeln u. ſ. w. in Zahlen auszudrücken, um darnach feſtzuſtellen, daß ſie im Ebenmaaße ſtehen, wenn ſie gleiche

Digitized by Google

Größen bildeten, oder etwa in dem Verhältnisse von 1, 2, 3, oder umgekehrt von 3, 2, 1 zusammenträten? Der Begriff jener Harmonie kann also nicht mehr als die ganz allgemeine Vorstellung in sich schließen, daß der Körper gesund sei, wenn seine Functionen auf eine gegenseitig förderliche Weise in einander greifen, und dadurch ein allgemeines Gefühl von Kraft und Wohlsein hervorrufen. Dieser Begriff muß nun seine Anwendung nicht blos auf die obengenannten Verschiedenheiten des Alters, Geschlechts und Temperaments, sondern auch auf alle Modificationen finden, welche durch den Beruf, die ganze Lebensweise und den großen Wechsel der äußeren Einflüsse in dem Verhältniß der Kräfte bedingt werden. Wie ersprießlich auch für die menschliche Anatomie und Physiologie ihre Verbindung mit der vergleichenden Untersuchung des Lebens und der Organisation der Thiere geworden ist; so darf doch darüber nicht die grundwesentliche Verschiedenheit des menschlichen Lebens von dem thierischen übersehen werden, in sofern ersteres eine unendliche Fülle von Bildungsformen und somit die möglichste Freiheit und Allseitigkeit der Entwickelung in sich schließt, während der Lebensgang der Thiere auf eine sehr genau vorgeschriebene Bahn beschränkt ist. Es widerspricht daher geradezu dem Urbegriff des menschlichen Lebens, wenn man ein für alle Individuen normgebendes Schema als das Urgesetz einer idealen Gesundheit aufstellen will; vielmehr kommt man mit der Physiologie so wie mit der Psychologie des Menschen nur dann ins Reine, wenn man voraussetzt, daß jedes individuelle Leben nur einen Bruchtheil seines allgemeinen Begriffs ausmacht, weil letzterer eine so unendliche Fülle von Bestimmungen, ja von gegenseitig sich widerstrebenden Richtungen in sich schließt, daß letztere nur durch das ganze Geschlecht zur objectiven Darstellung kommen können.

In welcher Klasse von Menschen sollen wir auch die Prototypen der Gesundheit aufsuchen? Man pflegt zwar häufig den Landmann, Jäger, ja den nomadisirenden Wilden die beneidenswerthen Glücklichen zu nennen, welche, im Schooße der Natur lebend, aus deren Brüsten die Quelle urkräftiger Gesundheit trinken. Ja wenn im Menschen keine Nöthigung zum freieren und höheren Selbstbewußtsein enthalten wäre,

Digitized by Google

welche den unaufhaltsamen Antrieb zu einer jene engen Verhältnisse durchbrechenden Entwickelung edlerer Kräfte giebt, dann möchte mit jener Ansicht das Maaß der menschlichen Natur bezeichnet sein. Wer indeß auch die Nöthigung zur geistigen Cultur ein naturwidriges Kunstproduct der Civilisation zu nennen wagt, muß doch wenigstens die Thatsache einräumen, daß die außerordentliche Fruchtbarkeit der Menschen die größten Volksmassen erzeugt, welche in jenen idyllischen Verhältnissen keinen Raum finden, und daher die Reflexion zu Hülfe nehmen müssen, um sich in Städten, Schiffen, Werkstätten, Bergwerken u. s. w. die Möglichkeit einer Existenz zu schaffen. Es ist eine offenbare Uebertreibung, wenn man an diesen Lebensweisen nur Schattenseiten auffindet, um das Landleben in ein um so günstigeres Licht zu stellen; letzteres hat eben so gut, wie jene, seine Nachtheile, und es fehlt uns nicht an Schriften über Krankheiten, denen die Landbewohner vorzugsweise ausgesetzt sind. Die große Bildsamkeit und Gefügigkeit des menschlichen Lebens, welches eben so gut auf die Tropen, wie auf die Polarländer, auf die Gebirgsregionen, wie auf die Meeresflächen, auf die gelehrten Arbeiten, wie auf die Muskelanstrengungen berechnet ist, bringt die verschiedenartigsten Lagen und Bedingungen so ziemlich in das gleiche Niveau, vorausgesetzt, daß der Mensch sich in ein angemessenes Verhältniß zu seinem Berufe zu stellen, nach einem wohlberechneten Plane sich in denselben hineinzuleben, und auch in leiblicher Beziehung den Gebrauch seiner Kräfte in die Uebereinstimmung eines stetigen Charakters zu setzen weiß, wenn auch nicht geleugnet werden soll, daß diese Bedingungen in einfachen Verhältnissen leichter, in verwickelten schwerer zu verwirklichen sind.

Müssen wir jeden concreten Menschen auch in physiologischer Beziehung einen Bruchtheil des allgemeinen Begriffs seiner Natur nennen, in sofern er nur einen Theil seiner Kräfte zur vollen Entwickelung bringen kann, wenn er auch keine Seite seines Lebens brach liegen lassen soll; so ist allgemein genommen der Gelehrte bei dem Vorherrschen seines Gehirns nicht übler berathen, als derjenige, bei welchem das Muskelsystem den Vorrang durch anhaltende Bewegung ge-

Digitized by Google

wonnen hat. Bei letzterem wird freilich Alles, was die äußere Körperlichkeit betrifft, zu einer tüchtigeren Durchbildung gelangen; wie wenig aber das Leben an und für sich eins ist mit der Massenhaftigkeit seiner äußeren Erscheinung, wurde schon im Vorigen wiederholt zur Sprache gebracht. Ist dagegen der oberste Charakter des Lebens im Gegensatze zu allen unorganischen Erscheinungen in seiner thätigen Selbstbestimmung nach einer ihm zum Grunde liegenden Idee enthalten, um das Schema derselben durch die Aneignung und Gestaltung eines äußeren Stoffes in einer stufenweisen fortschreitenden Entwickelung zu verwirklichen, und diese im Conflicte mit den verschiedenartigsten Außenbedingungen beharrlich durchzuführen; so wächst der Werth des Lebens mit seiner Selbstständigkeit, also mit dem Maaße der Energie, mit welcher es die Fülle seiner Bewegungen und Bildungen in Ordnung und Eintracht zu erhalten und gegen störende Einwirkungen zu behaupten vermag. In diesem Sinne gewinnt die Ansicht, welche das Nervensystem als das den Inbegriff aller Körperorgane zur Einheit verknüpfende, also das richtige Verhältniß aller Functionen bestimmende Band betrachtet, ihre volle Bedeutung, und es unterliegt somit keinem Zweifel, daß die naturgemäße Cultur des Nervensystems, deren Princip die Geistesthätigkeit bildet, die Hauptaufgabe der Diätetik ausmacht.

Digitized by Google

Fünfter Abſchnitt.

Cultur des Muskelſyſtems.

§. 27.

Beſtimmung des Verhältniſſes zwiſchen dem Gemüth und dem Muskelſyſtem.

Daß das Gehirn die ausſchließliche Werkſtätte des denkenden Geiſtes ſei, darüber herrſcht unter den Phyſiologen mit Recht die vollſtändigſte Uebereinſtimmung, da es aus tauſendfältigen Thatſachen, von denen ich im vorigen Abſchnitte nur die für unſern Zweck wichtigſten zuſammengeſtellt habe, unwiderſprechlich erhellt, daß die Thätigkeit des denkenden Geiſtes der Intenſion und Extenſität nach ſtets im geraden Verhältniß zu den Lebensäußerungen des Gehirns ſteht. Eine ſo innige Verbindung können wir zwiſchen dem Gemüth und dem Muskelſyſtem nicht nachweiſen, denn es giebt Fälle in Menge, wo die größte Willensſtärke eines thatkräftigen Charakters in einem muskelſchwachen, gebrechlichen Körper waltet, und umgekehrt laſſen ſich die zahlreichſten Fälle auffinden, wo die löwenſtarken Glieder eines Athleten als ironiſcher Spott auf eine feige, verzagte Geſinnung, welche von jenen Kräften keinen Gebrauch zu machen wagt, anzuſehen ſind. Ueberdies iſt die Aeußerung des Willens durch den Gebrauch der Muskeln ein ſo ganz äußerlicher Act des Gemüths, welcher zu den weſentlichen Vorgängen in demſelben in einer nur ſehr entfernten Beziehung ſteht, da die eigentliche Bedeutung einer That darin liegt, daß ihr Zweck ſich ſiegreich im Kampfe mit entgegengeſetzten Intereſſen behaupte, welcher Kampf faſt gar nicht zur äußeren Erſcheinung kommt.

Digitized by Google

Endlich, je höher die Cultur eines Menschen steigt, um so weiter erhebt sich auch sein Seelenleben in die Sphäre der geistig-sittlichen Verhältnisse, welche mit den physischen Kraftäußerungen der Glieder so wenig mehr gemein haben, daß alles Handeln, nämlich das Wirken nach außen, sich fast auf den Gebrauch der Zunge oder der Feder beschränkt, welche auch der Muskelschwache ohne Mühe in Bewegung setzen kann.

Auch müssen wir wohl in Erwägung ziehen, daß die Gemüthsthätigkeit in den höheren Graden ihrer Entwickelung stets auf das Innigste und Unzertrennlichste mit einer freien Thätigkeit des Geistes verbunden, und von dieser abhängig, also mit ihr zunächst an das Wirken des Gehirns gebunden ist. Nur bei ihrer ursprünglichen Regung behaupten die Neigungen, welche als die Triebfedern des Willens anzusehen sind, eine Unabhängigkeit vom Geiste, in sofern sie in mächtigen Gefühlen sich regen, welche bekanntlich oft so dunkel sind, daß der Mensch sich über ihre Bedeutung kaum Rechenschaft geben kann, und durch welche er sich leicht zu Leidenschaften fortreißen läßt, deren despotische Herrschaft über den Verstand jede freie Geistescultur unmöglich macht. Aber die sittliche Cultur, welche aus dem Gleichgewichte der Neigungen hervorgeht, und dadurch ihren zerstörenden leidenschaftlichen Widerstreit aus dem Gemüthe verbannt, sie ist nur dadurch möglich, daß im besonnenen Selbstbewußtsein die Neigungen der freien Herrschaft des Geistes unterworfen werden, wodurch sich eben die Alles besiegende Macht der Wissenschaften offenbart, weil sie durch die Erkenntniß der Naturgesetze des Lebens zu entscheidenden Schiedsrichtern über den Streit der Interessen berufen sind, welche außerdem bis zur gegenseitigen Vertilgung im endlosen Kriege sich anfeinden würden. Handeln in der sittlich wahren Bedeutung ist also ein nach außen gerichtetes thatkräftiges Denken, und als solches setzt es eine entsprechende Virtuosität der Gehirnthätigkeit voraus, welche, wie wir früher gesehen haben, auch bei gebrechlichen Gliedern und kraftlosen Muskeln möglich ist, und naturgemäß den Athleten fast immer fehlt.

Wir müssen also zu ganz anderen Betrachtungen unsre Zuflucht nehmen, um der Ueberschrift dieses §. einen bestimmten Sinn unterlegen und dadurch zu praktischen Regeln gelangen

Digitized by Google

zu können. So viel ergiebt sich schon aus dem Bisherigen, daß die Cultur des Muskelsystems nur ein sehr hülfreiches Beförderungsmittel, keineswegs aber eine unumgänglich nothwendige Bedingung für die thatkräftig sittliche Entwickelung des Gemüths sein kann. Wir haben uns also in der Erfahrung nach denjenigen Bedingungen umzusehen, welche durch die Cultur des Muskelsystems jene sittliche Entwickelung erleichtern und begünstigen.

Die große Wahrheit, in welcher sich die tiefe Lebensweisheit der Alten ausspricht, daß in einem gesunden Körper eine gesunde Seele wohne, sagt der wesentlichen Bedeutung nach dies aus, daß die freie Entwickelung des Geistes und Gemüths am sichersten, vollständigsten und schnellsten von Statten geht, wenn ihre Thätigkeit sich in dem ganz naturgemäßen Elemente der körperlichen Gesundheit bewegt, und daher der physischen Kräfte im vollen Maaße zur Erfüllung ihrer Zwecke sich bedienen kann, ohne durch irgend ein Hinderniß körperlicher Krankheiten aufgehalten zu werden. Es ist eine fatale Caprice mancher Menschen, das Verständniß der einfachsten und heilsamsten Wahrheiten durch schielende Begriffe aus einseitigen, oberflächlichen Erfahrungen zu erschweren und oft ganz unmöglich zu machen. So hat denn lange Zeit die körperliche Gesundheit, weil sie freilich mächtig sinnliche Neigungen in sich schließt, für ein fast unüberwindliches Hinderniß der Sittlichkeit gegolten, und Jeder weiß, was die Ascetik der Klöster gethan hat, um durch selbstmörderisches Fasten und Kasteien die lebensvollen Körper in gespenstige Gerippe zu verwandeln, durch deren Betrachtung man an jene homerischen Schemen erinnert wird, welche aus der tiefen Nacht des Hades auftauchend eine sehnsüchtige Begierde nach Blut äußerten, um ihr hohles Dasein mit dem Lebenssafte zu füllen, und dadurch eines vollkräftigen Bewußtseins wieder theilhaftig zu werden, von welchem ihnen aus früherer Lebensfülle blos eine schmerzlich trübe Erinnerung geblieben war. Sehen wir genau zu, so müssen wir bekennen, daß wir noch bis jetzt unter dem Fluche der mönchischen Afterweisheit zu leiden haben, weil sie die unseelige Erfindung machte, in Gymnasien und Universitäten den Geist auf Kosten des Körpers zu erziehen, und dadurch jenen monströsen Widerstreit in

Digitized by Google

die ganze Lebensentwickelung zu bringen, welcher uns alle Verhältnisse derselben in verzerrter Gestalt und unter einem ganz falschen Lichte erscheinen läßt. Daher spukt noch jetzt in vielen ärztlichen Schriften der Geist wie ein Vampyr, welcher dem Körper seine besten Kräfte aussauge, und was den Charakter betrifft, so glaubt man ihm kein besseres Compliment machen zu können, als wenn man ihm nachrühmt, daß er eben durch seine Kämpfe mit den Schwächen und Gebrechen des Körpers so eisenfest und unüberwindlich geworden sei. Ja es ist wahr, die Organisation der Seele ist so wunderbar, und ihr göttliches Leben giebt sich gerade dadurch zu erkennen, daß sie eben durch Hindernisse zur kräftigen Entwickelung angetrieben wird, daß sie in endlosen Kämpfen zum Siege erstarkt, durch alle Verluste noch reicher werden kann, gleichwie Naphthaflammen um so mächtiger aus dem Boden auflodern, je mehr man auf denselben schlägt. Das ist unendlich mehr, als jedes andere Leben leisten kann, welches nur in dem Maaße gedeiht, als die Außenbedingungen ihm günstig sind, im umgekehrten Falle aber nothwendig verkümmert.

Folgt denn aber daraus, daß Hindernisse, Verluste, Kämpfe das alleinige Element der geistig-sittlichen Entwickelung sind, und daß man jene, welche schon im Lebensgange eines Jeden durch unabwendbares Geschick in hinreichender Menge sich häufen, noch geflissentlich vermehren, steigern muß, um nun erst rechte Helden aus den Menschen zu machen? Armseelige Verblendung des mönchischen Hochmuths, welcher durch Selbstertödtung die Palme der Heiligkeit zu erringen wähnte, und dadurch in das tiefste Elend geistiger Ohnmacht stürzte, als Strafe für seine Vermessenheit, das Naturgesetz unter die Füße treten, der Majestät desselben Hohn sprechen zu wollen! Die tausendfältig ausgesprochene Klage, daß der Lebensbaum in der Civilisation verdorre, ist nur in sofern eine Blasphemie auf die Natur, als sie derselben die Schuld der eigenen Thorheit aufbürdet, welche nach Vergeudung der besten Kräfte an den verschütteten Lebensquellen trauert, und nach der allgemeinen Art des Wahnsinns nicht darüber zur Besinnung kommen kann, daß sie selbst dies Unheil über sich gebracht hat. Aber jene Klage ist eine fürchterliche Wahrheit, wenn sie nur dies ausdrücken

Digitized by Google

soll, daß das Versäumen der Leibespflege, durch welche die Wilden gliederstark, kriegesmuthig und männlich thatkräftig werden, die Gebrechlichkeit der Völker mit jeder Generation auffallender hervortreten läßt, so daß man fast die Zeit vorherberechnen könnte, wo ihnen alles Mark ausgetrocknet sein müßte, wenn nicht noch zur rechten Stunde dem einreißenden Verderben Einhalt gethan wird. Gäbe es aus dieser Noth keine Erlösung, so müßten wir eilig zu Rousseau, als dem wahrsten Apostel des Naturevangeliums, flüchten, um uns von ihm belehren zu lassen, daß für uns nur noch Heil in dem von ihm angepriesenen Anachoretenleben auf allen Vieren in den Wäldern zu finden sei. Weiß doch auch Mephistopheles keinen andern Rath für den ausgemergelten Faust, als die mit dem Zaubertrank der Hexe gefüllte Schaale zu leeren, wenn er sich nicht zu der diätetischen Regel verstehen wolle:

Begieb dich gleich hinaus auf's Feld,
Fang an zu hacken und zu graben,
Erhalte dich und deinen Sinn
In einem ganz beschränkten Kreise,
Ernähre dich mit ungemischter Speise,
Leb' mit dem Vieh als Vieh, und acht' es nicht für Raub,
Den Acker, den du ernteſt, selbst zu düngen;
Das ist das beste Mittel, glaub',
Auf achtzig Jahr dich zu verjüngen.

Zum Glück bedürfen wir dieser kläglichen Nothhülfe nicht, bei welcher wir wiederum geistig zu Grunde gehen müßten, um leiblich wohl zu sein. Das ganze Geheimniß der Rettung liegt in der griechischen Gymnastik, welche eben als solche die Schule des im gesunden Leibe starken Geistes ist. Es ist hier noch nicht der Ort, die hochwichtige Bedeutung der Muskelthätigkeit für das gesammte Körperleben zu erörtern, um zu zeigen, wie erstere die höchste Fülle der Kräfte erzeugt, ihnen eine gediegene Verfassung auf fester Grundlage verleiht, sie in dem reinsten Ebenmaaße und Gleichgewichte erhält, und dadurch das Bewußtsein mit jenem tiefen, urkräftigen Lebensgefühl durchdringt, welches den mächtigsten Antrieb zu einem tüchtigen Handeln giebt. Was früher über die Bedeutung des Gehirns als des eigentlichen Centralorgans im Lebenshaushalte gesagt wurde, um damit die diätetische Wichtigkeit seiner Cultur durch das

Digitized by Google

freie Denken zu erörtern, steht hiermit nicht im Geringsten in Widerspruch. Das Gehirn ist der Herrscher im Reiche des Lebens; jedes Reich kann nur gedeihen unter einer weisen und folgerechten Regierung, aber auch die beste Regierung vermag ihrerseits Nichts in einem an allen Kräften verarmten Reiche. Ist also die Gymnastik das nothwendige Mittel, eine kraftvolle Gesundheit des Leibes zu erzeugen, welche das natürliche Element einer freien sittlichen Entwickelung darbietet; so erhellt hieraus schon die Beziehung der Muskelthätigkeit zum Gemüth in ihrer hochwichtigen Bedeutung so vollständig, daß man, ohne erstere für das eigentliche Organ der Gemüthskräfte zu halten, doch keinen Augenblick anstehen wird, sie für eine nothwendige Bedingung ihres vollständigen Wirkens zu erklären.

Wir müssen aber unsrem Gegenstande noch näher treten, um an ihm noch tiefere Beziehungen und Verhältnisse zu erkennen. Die Gemüthsthätigkeit wurde früher ein nach außen gerichtetes, also nach seiner thatkräftigen Verwirklichung strebendes Denken genannt, zum Unterschiede von dem wissenschaftlichen Denken, welches in sich zurückgezogen die Seelenkräfte im Selbstbewußtsein concentrirt. In diesem Sinne finden wir einen wesentlichen Unterschied in den Zuständen der Lebensthätigkeit, welche die Gemüthsthätigkeit und das wissenschaftliche Denken begleiten. Letzteres kommt, wie wir wiederholt gesehen haben, bei einer Concentration der Lebensthätigkeit im Gehirn zu Stande; ja die Regsamkeit und Empfänglichkeit ist dabei oft so gänzlich aus den äußeren Gliedern gewichen, daß Gelehrte während des tiefsten Nachdenkens Nichts von dem wahrnehmen, was um sie her vorgeht, daß sie ihrem Leibe gleichsam entrückt, aus aller Gemeinschaft mit der Außenwelt abgeschieden, und in die übersinnliche Welt der Begriffe mit ihrem ganzen Lebensgefühl versetzt sind, und daher nicht einmal das fühlen, was in ihrem Leibe vorgeht, da Hunger, Durst, Schmerz und überhaupt jede Empfindung verstummt, welche sie an ihre irdische Existenz erinnern könnte. Ganz umgekehrt verhält es sich mit der Gemüthsthätigkeit, welche in ihrer Richtung nach der Außenwelt auch den Fluß des Lebens aus dem Gehirn in alle Glieder überströmen läßt, und letztere dadurch zu einer erhöhten Thätigkeit anspornt, welche nur mit Mühe unterdrückt werden kann. Nichts

Digitized by Google

ist dem von mächtigen Gefühlen der Freude, Hoffnung oder auch des Zorns, der Furcht und Angst Beherrschten schwieriger und peinlicher, als die heftigen Bewegungen zu unterdrücken, welche seine Muskeln schwellen. Ein fast unwiderstehlicher Drang reißt ihn fort, sich mit seinem ganzen Körper zu bethätigen, wenigstens die Zunge im endlosen Redestrom zu entfesseln; und wenn er sich dennoch Gewalt anthun muß, jenen Drang zu verhehlen, so wirft sich das aufgeregte Leben mit einem solchen Ungestüm auf die Organe des Kreislaufs und Athemholens, daß in ihnen ein Gefühl entsteht, als sollten sie fast zerspringen. Ueberhaupt versetzt dieser mächtige Impuls, welchen die Gefühle vom Gehirn aus auf die Nerven und Muskeln des ganzen Körpers ausüben, auch alle Organe des bildenden Lebens in die intensivste Spannung und Thätigkeit, und verleiht dadurch allen Kräften des Körpers einen solchen Schwung, daß dadurch die ganze Verfassung mit Blitzesschnelle umgestaltet, Todkranke zur Gesundheit zurückgeführt, andrerseits aber auch die kräftigsten Menschen plötzlich getödtet werden können.

Es eröffnet sich hier wiederum ein unendlich weites Gebiet von Erscheinungen, deren Verhältnisse jetzt noch nicht zergliedert werden können, da es nur auf die Nachweisung des allgemeinen Satzes ankam, daß die erhöhte Gemüthsthätigkeit jedesmal dem gesammten Muskelsystem eine gesteigerte Spannung und Oscillation mittheilt, und dadurch ihre innige Lebensbeziehung zu demselben in auffallender Weise zu erkennen giebt. Dieser Satz berechtigt uns schon zu der Voraussetzung, daß die Gemüthsthätigkeit um so leichter und erfolgreicher von Statten gehen werde, je mehr die als Werkzeug ihr dienenden Muskeln in allen ihren Kräften entwickelt und zum vollständigsten Gebrauch durchgeübt sind. Denn da das Gemüth den vom Gehirn auf die Muskeln fortgepflanzten Impuls zuerst ausgeübt hat, so muß es sich auch um so leichter und freier äußern können, je mehr dieser Impuls durch die Geneigtheit des ganzen Muskelsystems, in die lebhafteste Spannung und Schwingung versetzt zu werden, begünstigt wird. Denn jede Quelle strömt um so reichlicher, je mehr alle Hindernisse ihres Ausflusses hinweggeräumt werden. Die in diesen allgemeinen Bezeichnungen nur abstract ausgedrückte hochwichtige Wahrheit wird uns durch

Digitized by Google

lebendige Anschauung zur überzeugenden Gewißheit, wenn wir uns die idealisch schöne Erscheinung der griechischen Helden vergegenwärtigen, deren Schilderung den unvergänglichen Zauber der hellenischen Litteratur ausmacht. Was ist es, das uns immer wieder in die klassische Urzeit zurückführt, was ist es anders, als die Sehnsucht, mit welcher Jeder aus der Ferne in die Heimath zurückblickt? Wir erkennen, wir fühlen es, daß nicht blos die homerischen Urbilder der jugendfrischen Manneskraft, vor Allen Hektor und Achill, sondern daß auch alle jene Schaaren, welche bei Marathon, Salamis und Platäa für die Freiheit aller kommenden Jahrtausende kämpften und siegten, daß sie insgesammt der ächten und naturgemäßen Lebensfülle theilhaftig waren, von welcher den neueren Völkern an allen Enden und Orten Etwas fehlt, daher sie nicht zu jener vollen Sicherheit des Selbstbewußtseins, nicht zu jener raschen und doch gediegenen Thatkraft, mit einem Worte, nicht zu jener vollen Harmonie gelangen können, in welcher Gedanke und That Eins sind. Wie oft sind große Gelehrte unbeholfen im Handeln, wie oft ist es bei thatkräftigen Männern mit dem Denken nicht zum allerbesten bestellt, so daß beide nur mit einem Theil ihres Wesens arbeiten, und eben darum keine ganzen Menschen im vollen Sinne des Worts sind! Dies ist schon so tausendfältig ausgesprochen worden, daß ich dabei nicht zu verweilen brauche, und wenn ich auch einräume, daß unsere Aufgabe unendlich schwieriger ist, als die der Griechen; so müssen wir doch bekennen, daß sie sich besser auf das verstanden, was den ganzen Menschen macht. Denn daß zur Erziehung des letzteren die Gymnastik, um in derselben naturwüchsig zu werden, vor Allem nothwendig sei, hatten sie schon frühzeitig begriffen, und man braucht nur in Gedanken ihre gefeierten Helden in unsere Gymnasien (lucus a non lucendo) und Universitäten zu versetzen, um die ganze griechische Geschichte zu einem Ammenmährchen zu machen.

Die tiefsinnige und gedankenschwere deutsche Sprache hat aus dem Worte Muth den Namen des Gemüths gebildet, unstreitig um damit zu bezeichnen, daß ersterer den eigentlichen Lebensnerven der Seele bildet. Damit ist nun das ganze Räthsel erklärt, wenn überhaupt ein solches vorliegt. Der Muth ist

Digitized by Google

freilich nicht unmittelbar ein Kind der Leibesstärke, aber er gedeiht in ihrem Boden am besten, und der moralische Muth in einem siechen, gebrechlichen Körper ist der höchste Grad sittlicher Cultur, zu welchem nur die edelsten Geistesanlagen, aber nicht gewöhnliche Organisationen sich aufschwingen können. Ein muthiges Volk als ein Inbegriff der verschiedenartigsten Individualitäten ist daher gewiß auch jedesmal ein kerngesundes und gliederstarkes, dagegen elende Geschlechter, welche in Armuth verschmachteten, oder in Ueppigkeit und Schwelgerei verweichlichten, noch immer feige waren. Zur Erwerbung des Muths, zur Gemüthsstärke wird daher vor Allem tüchtige Leibesübung erfordert, und Cyrus hatte dies so wohl begriffen, daß er die besiegten Sarder Weiberkleider anlegen ließ, um sie durch Verbannung männlicher Leibesübungen zu Weibern zu machen. Für alle diese Thatsachen bedürfen wir kaum der wissenschaftlichen Erklärung, da Jeder sich nur an das volle und tiefe Lebensgefühl zu erinnern braucht, welches ihn bei kraftvollen Bewegungen durchdringt, und in ihm ein fast unaufhaltsames Streben zum thatkräftigen Handeln erzeugt. Indeß wird uns doch die Einsicht in das wahre Sachverhältniß erleichtert durch die Betrachtung, daß zum hochherzigen, muthigen Handeln vornehmlich zwei Bedingungen nöthig sind, welche ihrerseits durch eine tüchtige Gymnastik ungemein befördert werden — Selbstbeherrschung und Geistesgegenwart.

Selbstbeherrschung ist die Stärke des Charakters, welche eine nothwendige Idee allen durch Hindernisse und Gefahren erregten peinlichen Gefühlen zum Trotz festhält und zu verwirklichen strebt. Wer ein Spielball wechselnder Launen und Gemüthsstimmungen ist, wird wohl in gelegentlichen ekstatischen Aufwallungen einen improvisirten Muth zeigen, ihn aber nie aus Gesinnung und Grundsatz behaupten können, sondern nur zu oft im entscheidenden Augenblick seine Kraft durch den Widerstreit entgegengesetzter Interessen einbüßen. Dies ist das Hauptgebrechen aller Verweichlichung und Entnervung, welche einen Abscheu gegen jede Anstrengung, die Quelle der Charakterstärke, einflößt, und daher die Energie derselben bricht. Die Lacedämonier gingen daher geflissentlich darauf aus, ihrer Jugend das Leben recht sauer und schwer zu machen, wodurch

Digitized by Google

derselben die Anstrengung fast zum Spiel wurde. Sie übertrieben ihre Maxime bis zum Unnatürlichen, aber der ursprünglichen Bedeutung nach war dieselbe durchaus richtig. Wer in anstrengenden Leibesübungen seine Kräfte gestählt, und es gelernt hat, die Ermüdung, den Schmerz, kurz alle Beschwerden zu verachten, welche dabei unvermeidlich sind, und in dem Vollgefühl der dadurch gewonnenen Kraft einen reichlichen Ersatz für alle Mühe zu finden; der braucht die Charakterstärke nicht zu dem Gegenstande eines besonderen Studiums zu machen, er hat sie eben, und sie ist ihm so zur Gewohnheit geworden, daß er die Feigheit als die widerwärtigste Unnatur verabscheut und verachtet. So war es noch bei allen kriegesmuthigen Völkern, welche in gewaltigen Leibesübungen wetteiferten, weil sie dieselben als die Quelle des Heldensinnes erkannt hatten. Wenn das Mittelalter im Lichte unsrer Vernunftaufklärung als die eiserne Zeit erscheint, wo Fanatismus und Feudalherrschaft jede höhere Cultur unmöglich machten; so tritt uns doch inmitten ihrer Greuel eine Erscheinung entgegen, welche durch ihre edle Großartigkeit das stärkste Zeugniß dafür ablegt, daß das rein Menschliche nie ganz zerstört werden kann, ja im Kampfe mit den größten Hindernissen zu einer um so reicheren Entwickelung gelangt — es ist die ächt ritterliche Gesinnung jener begeisterten Kämpfer, welche, wenn ihnen die Idee der Religion und des Vaterlandes auch nicht zum völlig deutlichen Bewußtsein gekommen war, dennoch den Heldentod für sie zu sterben für ihren höchsten Zweck hielten, den sie ohne ihre Turnierspiele schwerlich zu erreichen vermocht hätten. Aus Dankbarkeit dafür, daß sie vornehmlich es waren, welche unsern Volksstamm vor gänzlicher Verwilderung und Barbarei bewahrten, indem sie den Sieg der Idee über die gehässigsten Leidenschaften errangen, wollen wir unsre Gymnastik gern das Turnen nennen, um unser deutsches Anrecht an der Begründung einer der heilsamsten und nothwendigsten Institutionen des Volkslebens in frischer Erinnerung zu erhalten.

Zum hochherzigen Handeln ist aber auch Geistesgegenwart nothwendig, wenn nicht der Muth tollkühn werden, und blind ins Verderben reißen soll. Geistesgegenwart als

Digitized by Google

die Beſonnenheit in Gefahren gründet ſich allerdings auf jene Tapferkeit der Geſinnung, welche in ſich die Furcht niederkämpft, damit letztere nicht im entſcheidenden Augenblick den Verſtand durch ihre Schreckbilder verwirre; aber ein ſchwindelfreier Geiſt iſt deshalb nicht ſchon ein erfindungsreicher, welcher im drängenden Augenblick die Gefahr überſchauen, alle ihre Verhältniſſe umfaſſen, und durch ihre glückliche Combination den Sieg an ſeinen Plan feſſeln kann. Großartiges, kühnes, ſchöpferiſches Denken in der Gefahr wird mit Recht als die höchſte Tugend des Feldherrn geprieſen, welcher nur durch ſie der Gebieter des Geſchicks wird. Ein geniales Denken iſt aber nur durch den höchſten Aufſchwung der Intelligenz möglich; und da in der Gefahr alle Seelenkräfte vom Gemüth gleichſam abſorbirt werden, um derſelben mit nachhaltiger Energie entgegentreten zu können, ſo erhellt hieraus leicht, welche Virtuoſität des Geiſtes erforderlich iſt, wenn ſie ſogar geſteigert wird durch dieſelbe Gefahr, welche auf die Meiſten betäubend wirkt, um ihre Kraft nicht durch deutliche Vorſtellung des drohenden Unterganges zu lähmen. Für hochbegabte Individuen liegt in dem mächtigen Impulſe, durch welchen jede Gefahr ihre geſammte Seelenthätigkeit in den kühnſten und mächtigſten Schwung verſetzt, ein ſo bezaubernder, unwiderſtehlicher Reiz, daß ſie jede Gelegenheit begierig aufſuchen, durch welche ſie in dieſe höchſte Steigerung des Selbſtbewußtſeins verſetzt werden, woraus ſich die leidenſchaftliche Liebe Vieler für den Krieg und Wagſtücke aller Art erklärt, ſo daß ſie nur im Angeſichte des Todes zum Vollgenuß des Lebens gelangen, und um dieſen Preis daſſelbe gern in die Schanze ſchlagen, ſelbſt bei der gewiſſen Ausſicht, früher oder ſpäter auf dieſe Weiſe ihren Tod zu finden. Nun müſſen wir die Erklärung dieſes höchſten Aufſchwungs der Seele durch die Gefahr allerdings in dem pſychologiſchen Verhältniſſe contraſtirender Gefühle ſuchen, welche eben als ſolche im höchſten Grade ſich gegenſeitig hervorrufen, da gerade durch die Furcht der Muth geweckt wird, und letzterer erſt durch die oft überwundene Furcht zum Heldenſinn ſich ſteigert. Daß indeß auch die Muskelthätigkeit einen großen Antheil an dem Aufſchwunge habe, welchen das Leben in Gefahren nimmt, wodurch einerſeits die

Digitized by Google

Erhöhung der Muskelkraft bis zur Löwenstärke, und anderntheils die Steigerung der Intelligenz bis zur Geistesgegenwart erklärt werden muß, ergiebt sich daraus, daß letztere fast am häufigsten bei kühnen Jägern angetroffen wird, welche bei ihren halsbrechenden Abenteuern den höchsten Grad der Muskelstärke in Anwendung zu setzen genöthigt sind. Man erinnere sich nur der Gemsenjäger, deren Weg sie fortwährend neben Abgründen über steile Klippen führt, wo sie nur mit der größten Kraft und Gewandtheit dem zerschmetternden Sturze in die Tiefe entgehen können, ferner aller jener nordamerikanischen Wilden, welche wir besonders durch Coopers Schilderungen kennen gelernt haben, und überhaupt aller jener Naturföhne, welche im steten Kampfe mit reißenden Thieren leben, denen sie schwerlich obsiegen würden, wenn sie nicht im Augenblicke der Gefahr mit der außerordentlichsten Geistesgegenwart jede günstige Gelegenheit zu erspähen und zu benutzen wüßten. Alle jene Menschen haben außerdem eigentlich eine nur wenig entwickelte Intelligenz, und wenn sie sich nicht in eine mächtige Spannung aller Kräfte von den Muskeln aus zu versetzen wüßten, so ließe sich kaum erklären, wie sie sich im geltenden Augenblicke zu einer solchen Virtuosität des Denkens erheben könnten.

Wir haben nun zu untersuchen, auf welche Weise die Cultur des Muskelsystems durch die Gemüthsthätigkeit zu Stande gebracht wird, und in welches Verhältniß dasselbe durch seine vollkräftige Entwickelung zu allen übrigen organischen Systemen tritt.

§. 28.

Cultur des Muskelsystems durch die Gemüthsthätigkeit.

Da der Wille als die thatkräftige Aeußerung des Gemüths den eigentlichen Antrieb zu der Muskelbewegung giebt, deren Richtung, Dauer, Schnelligkeit und Energie von jenem ausschließlich bestimmt wird; so erhellt hieraus schon, daß in ihm eigentlich das Princip der Cultur des Muskelsystems enthalten ist. Indeß findet doch, wie bereits bemerkt wurde, das

Digitized by Google

innige Verhältniß hier nicht Statt, wie zwischen dem Denken und der Gehirnthätigkeit, deren Extension und Intensität stets in so genauer Uebereinstimmung steht. Es sind nur die niederen, sinnlichen Aeußerungen der Gemüthsthätigkeit, welche unmittelbar in das Muskelsystem überschlagen, dagegen ihre höhere Richtung auf die edleren Interessen und deren thatkräftige Gestaltung sich eigentlich ganz im innersten Selbstbewußtsein abschließt, ohne unmittelbar durch die Muskeln zur äußeren Erscheinung zu kommen. Ja wenn durch harte körperliche Arbeit, z. B. der Lastträger, die Willensthätigkeit ganz absorbirt wird, so kann letztere zu einer höheren Cultur sich gar nicht erheben; die Seele bleibt in den Sklavenfesseln einer rohen, halbthierischen Existenz befangen, ohne nur eine Ahnung von ihrer höheren Bestimmung zu haben.

Indeß ein solches athletisches Uebermaaß der Muskelthätigkeit kann eben so wenig wie die durch sie nothwendig bedingte beträchtliche Zunahme der Verdauungskraft die Aufgabe der Diätetik sein, welche erstere in den ihr von den höheren geistigen Zwecken vorgezeichneten Grenzen erhalten muß, da sie zur Beförderung derselben wesentlich beitragen soll. So werden wir daher, ohne uns in willkührliche Meinungen verlieren zu dürfen, wiederum auf die griechische Gymnastik zurückgewiesen, welche ihre Bestimmung, dem thatkräftigen Geiste auch den Leib entgegen zu bilden, auf das Vollständigste erfüllte. Denn eine solche Gymnastik wird stets von dem Bewußtsein geleitet, daß die Gliederstärke nur im Dienste geistig-sittlicher Zwecke stehen soll, und sie bestimmt eben dadurch die Grenzen der Leibesübung, als sie andrerseits derselben mit der Begeisterung für die Freiheit erst ein beseeltes Leben verleiht [1]). Der auszeichnende Charakter der griechischen Gymnastik ist ja, wie wir früher gesagt haben, darin ent-

1) Die Beziehung der Freiheit zur Muskelkraft tritt freilich bei allen uncivilisirten Völkern, wo das Recht des Stärkeren dem Schwächeren das Gesetz vorschreibt, am deutlichsten hervor; indeß bei dem innigen Zusammenhange der Charakter-Energie mit der Muskelstärke findet doch auch der Hochgebildete in letzterer gleichsam die Bürgschaft, daß es ihm an Nichts fehle, um ein Mann im vollen Sinne zu sein.

Digitized by Google

halten, daß sie nicht in mechanischen Uebungen eine bedeutungslose Leibesstärke erzielte, sondern daß bei ihr der Schwung jugendlicher Begeisterung für alles Edle, Schöne und Gute die Glieder schwellte, und ihre Kräfte zu einer wunderbaren Elasticität, Fülle und Gewandtheit entwickelte, so daß deren Spiel die leibliche Verwirklichung, die zu Tage ausgehende Offenbarung der edelsten sittlichen Gefühle war. Hieraus erklärt sich die enthusiastische Liebe der Griechen für schöne Körperformen, welche sie mit ihrer Sculptur nachzubilden oder auch zu idealisiren Jahrhunderte hindurch so eifrig bemüht waren, und welche für uns nicht eher einen lebendigen wahren Sinn erlangen werden, als bis auch wir wieder das Verständniß erlangt haben, daß in jenen Formen nicht allein die Vollendung der plastischen Kräfte, sondern weit mehr noch die vollständige Durchdringung des Leibes in allen Gliedern mit dem Bildungsprincip einer thatkräftigen Seele zur objectiven Darstellung kommen soll. Ihnen war der Leib das durchsichtige Gewand der Seele, deren Regungen sie an jenem, wie in einem Spiegelbilde erblickten, daher sie denn auch den mimischen Tanz so sehr in hohen Ehren hielten, welcher sich bei ihnen bis zur vollen Ausbildung eines dramatischen Charakters entwickelt hatte. Wenn wir unsre bedeutungslosen Tänze damit vergleichen, welche nur dazu dienen sollen, die sinnliche Lebensfülle in einen gewissen Rhythmus und Takt zu bringen, damit nicht die Lustigkeit einer großen Gesellschaft in einen wahren Tumult ausarte, und wenn wir uns erinnern, daß gerade jetzt der Tanz bis zu einem Uebermaaß der Wildheit gesteigert ist, um durch ihn geradezu den Rausch einer begehrlichen Sinnlichkeit zu erregen, so kann uns dies zum deutlichen Beweise dienen, daß wir uns erst förmlich in die Bedeutungen der Leibesübungen hinein studiren müssen, da wir sie von ihren geistig-sittlichen Zwecken geradezu losgerissen und zum Dienste einer rohen Lust herabgewürdigt haben.

Warum läßt die oft erstaunliche Virtuosität der Luftspringer, Ballettänzer und Kunstreiter nach Befriedigung einer müßigen Neugierde nicht das geringste bleibende Interesse in uns zurück? Weil wir es fühlen, daß all dieser Luxus einer auf den höchsten Gipfel getriebenen mechanischen Geschicklich-

Digitized by Google

keit im Grunde eben so bedeutungslos ist, wie die Fingerfertigkeit eines eminenten Clavier- und Violinspielers, wenn letztere eben so wenig eine nach lebendiger Aeußerung strebende Seele, wie jene durchdringt. Alles Scheinleben widert uns mit der Ostentation einer Kraftfülle bei völliger innerer Leere an, denn es belügt unsren Sinn, welcher begierig, den vollen Reichthum wahrer Lebenserscheinungen einzusaugen, das Bewußtsein mit einem hohlen Nichts beläſtigt, und das Gefühl um seine Befriedigung betrügt. So hat dermalen der Gebrauch der Leibesglieder seine tiefere ethische Bedeutung verloren; wir sehen in ihnen nur die Sklaven, welche unsre Befehle erfüllen, unsre materiellen Bedürfnisse befriedigen, aber nicht die edleren Organe, deren naturgemäße Cultur schon das wirksamste Mittel einer freien Entwickelung unsrer sittlichen Kräfte sein soll, und hinwiederum durch letztere ihrer eigentlichen Vollendung theilhaftig werden muß. Ist es uns nur darum zu thun, einen muskelstarken Leib zu erwerben, damit wir uns auch in der physischen Existenz mit Energie behaupten können, nicht von jedem Winde über den Haufen geworfen werden; oder wollen wir nur deshalb unsre Glieder bethätigen, damit wir einen guten Appetit, eine kräftige Verdauung, einen gesunden Schlaf, kurz einen gedeihlichen Fortgang des vegetativen Lebens gewinnen: nun so bedarf es dazu keiner Wissenschaft, keiner diätetischen Principien, sondern man braucht täglich nur einige Stunden zu fechten, zu reiten und überhaupt die Turnübungen durchzumachen, um jenen Zweck vollständig zu erreichen.

Aber die Gymnastik soll vor Allem den großen Gedanken verwirklichen, daß die Leibesübungen wesentlich zur Ausbildung eines sittlichen, thatkräftigen Charakters beitragen sollen, und daß sie also mit allen höheren, edleren Gemüthsregungen in den innigsten Einklang treten, aus ihnen den wesentlichen Antrieb zu ihrer Bethätigung empfangen müssen. In diesem Sinne sind ganz andere Vorschriften zu befolgen, als ein gewöhnlicher Tanz-, Fecht- und Stallmeister sie ertheilen kann. Denn es handelt sich hier vornehmlich darum, eine große Lücke in unsrer Jugenderziehung, und überhaupt in der ganzen Lebensweise auszufüllen, welche unsre gelehrte

Digitized by Google

Cultur leer gelassen hat. Zur höchsten wissenschaftlichen Geistesbildung sind verhältnißmäßig doch nur Wenige befähigt, und selbst diese treffen oft auf zahlreiche Hindernisse, so daß sie dem Ideal einer geistigen Diätetik nur aus der Ferne sich annähern können. Wenn also die Diätetik nur auf solche Ausnahmen berechnet wäre, so würde sie eine ziemlich müßige Speculation bleiben, und am wenigsten ihren Anspruch geltend machen können, in die Reihe der Vorkämpfer für die sittliche Freiheit zu treten. Sie muß also noch ganz andere Hebel in Bewegung setzen, um für jedes Individuum eine Quelle unversieglicher Kraft zu eröffnen, und dadurch die Wohlfahrt des Menschengeschlechts überall vorwärts zu bringen. Dieser Hebel ist die Gymnastik in ihrem oben angegebenen Sinne, welche dem Leibe in die durch falsche ascetische Satzungen ihm geraubte Würde eines lebendigen Organs der nach dem Unendlichen strebenden Seele wieder einsetzen soll. Eben als Organ der letzteren muß er auch von ihr seine wahre Pflege und Ausbildung erlangen, und um diese Regel zur vollen wissenschaftlichen Deutlichkeit zu erheben, müssen wir noch diejenigen Gemüthszustände näher bezeichnen, welche unmittelbar durch eine erhöhte Muskelthätigkeit sich zu äußern streben, und daher als die Culturmittel derselben anzusehen sind.

Das Gemüth als das Streben, die praktisch nothwendigen Lebenszwecke durch die That zu verwirklichen, stellt sich uns in mehrfachem Zustande dar. Oft geht sein Wirken im geregelten Geleise mit stetigem Nachdruck von Statten, weil es eben keine Hindernisse zu überwinden hat, sondern den Willen nur anzuwenden braucht, um seinen Zweck zu erreichen. Man nennt diese Aeußerungsweise des Gemüths sprachwidrig die Ruhe desselben, da letztere eigentlich das Aufhören aller Thätigkeit bezeichnet. Ohne indeß bei dem Aufsuchen eines schicklicheren Ausdrucks dafür mich aufzuhalten, bemerke ich nur, daß dies stille Wirken durch das Gemüth von keinen auffallenden Veränderungen in den körperlichen Lebenserscheinungen begleitet ist, welche dabei in der gewöhnlichen Spannung der wachen Thätigkeit beharren; wenigstens gehört schon eine schärfere Aufmerksamkeit dazu, den Unterschied in den Lebensäußerungen aufzufinden, je nachdem das

Digitized by Google

Gemüth mit gemäßigtem Interesse irgend einen Zweck verfolgt, oder eine Pause in seinen Bestrebungen macht. Nur im weiteren Verlauf des Lebens tritt dieser Unterschied deutlicher hervor, in sofern ein thätiges Gemüth die Körperkräfte in einer regen Spannung erhält, und somit die Gesundheit befestigt, dagegen ein träges Gemüth die Federn aller Leibesorgane je länger um so mehr lähmt, bis das Triebwerk des Lebens zuletzt gänzlich ins Stocken geräth.

Ganz andere Bedingungen treten ein, wenn die Gemüthsthätigkeit einen erhöhten Aufschwung nimmt, und eben dadurch den Körper mit einer größeren Fülle von Kräften durchströmt. Am reinsten stellt sich dies Verhältniß dar, wenn das erwachte Bewußtsein einer sittlichen Idee oder überhaupt eines großen Zwecks das Gemüth zu einer verdoppelten Anstrengung des Willens herausfordert. In allen Richtungen des Denkens und Strebens ist das Bewußtsein dann der Ausdruck eines beflügelten Daseins, welches sich gleichsam in die Vogelperspective erhebt, und nur durch gesteigerte Kraft sich in der Höhe einer unendlich erweiterten Lebensanschauung schwebend erhalten kann. Dieser verstärkte Impuls, den die Seele aus der ureigenen Kraft ihrer Ideen sich giebt, und durch welchen sie ihre schaffende Thätigkeit zu ausgedehnteren Kreisen erweitert, pflanzt sich auch unmittelbar wie ein elektrischer Strom durch alle Glieder des Leibes fort, welche vom vervielfältigten Leben schwellend, ja von Kräften strotzend, durch einen mächtigen fast unwiderstehlichen Drang zu ihrer mannigfachen Bethätigung antreiben. Es ist dem Menschen ein tief empfundenes Bedürfniß, alle erhöhten Gemüthsregungen durch kraftvolle Gliederbewegungen unmittelbar in die Außenwelt übertreten zu lassen. Denn die Nichtbefriedigung dieses Bedürfnisses unter den Fesseln eines conventionellen Ceremoniells, welches durchaus keine Begeisterung gestattet, sondern ein fein abgemessenes, kalt berechnetes Betragen vorschreibt, damit die gelassenen, eisigen Seelen nicht durch die Offenbarung des schönsten, vollkräftigsten Lebens in Verlegenheit gesetzt, geängstigt, beschämt werden, jene gewaltsame Unterdrückung eines die Glieder schwellenden Gefühls bewirkt ein Pein, wie wenn einem Freien Sklavenketten angelegt werden

Digitized by Google

Bis zu einem gewissen Grade giebt die Nöthigung, die von Gefühlen wogende Brust in den Schnürleib der Convenienz einzuzwängen, eine gute Schule der Selbstbeherrschung ab; aber auch die beste Kraft erliegt unter zu schweren Proben, und wer immer im Reifrock und auf Stelzen einhergehen muß, büßt gewiß die letzte Regung von Begeisterung ein. Die Kleidertracht des vorigen Jahrhunders, von der Etikette am Hofe Ludwigs XIV. auf den Gipfel der Ausbildung gebracht, war vortrefflich darauf berechnet, das Zopfregiment in einer Reihe von Generationen aufrecht zu erhalten, denn es ist physisch fast unmöglich, zeitlebens ein Enthusiast unter steifer chinesischer Kleidertracht zu bleiben. Kant macht in Bezug auf die innige Verbindung zwischen den Gemüthsregungen und den Körperbewegungen die sehr feine Bemerkung, man brauche einen Zornigen nur mit Höflichkeit zum Niedersetzen zu bewegen, um seinen Ungestüm sogleich zur Hälfte und bald ganz zu beschwichtigen.

Es unterliegt daher keinem Zweifel, daß die physische Spannkraft der Glieder, welche die Gymnastik methodisch zur Virtuosität ausbilden soll, ursprünglich dem bewegten Gemüth entströmt, und in ihm eine unversiegliche Quelle finden muß, wenn sie zur dauernden Energie erstarken soll. Die Gymnastik hat also eine doppelte Aufgabe zu erfüllen: sie soll die methodische Uebung der Leibesglieder, welche durch einen todten Mechanismus der Muskelkräfte niemals zur vollen virtuellen Ausbildung gelangen würden, durch den verstärkten Impuls der Gemüthsregungen mit ihrem eigentlichen Lebensprincip beseelen; eben dadurch soll sie auch unmittelbar zur sittlichen Cultur des Menschengeschlechts beitragen, indem sie die heranwachsende Jugend auf ihren Bildungsplätzen empfängt, und sie durchgebildet im Gemüth und Körper für das reifere Leben entläßt. Wir müssen uns dies deutlicher machen.

Der Knabe hat eigentlich gar keinen bestimmten Zweck, er spielt nur mit dem Leben, d. h. die Uebung seiner Kräfte um ihrer selbst willen, ohne eine äußere Absicht ist ihm das höchste Bedürfniß. Er hat noch keinen Beruf zum Handeln, zum thätigen Eingreifen in das wirkliche Leben, denn seine Bedürfnisse werden ohne sein Zuthun befriedigt, er soll auch

Digitized by Google

nicht selbstständig mit eigenem Willen auftreten, denn sein Flattersinn hält keinen Zweck beharrlich fest, es fehlt ihm an Kenntniß, Erfahrung, Urtheil, und sich selbst überlassen würde er in tollen abenteuerlichen Streichen leicht sein Ende finden. Und doch wie rege, ja ungestüm ist sein Drang, der ihn niemals rasten läßt, der ihn immer wieder zur Muskelbewegung antreibt, welche die eigentliche Substanz seines Willens ausmacht, da die verschiedenen Arten derselben als Ringen, Klettern, Schwimmen, Kriegs- und Ballspiel u. s. w. nur Variationen des Themas der geliebten Bewegungen sind, bei welchen alle anderen Zwecke, sich hervorzuthun, gewisse Vortheile zu erreichen u. dgl. Nebensachen bleiben. Was kostet es für Mühe, die wilden Knaben gleichsam wie die auf einer Wiese sich tummelnden Füllen einzufangen, um sie in das Joch und auf die Bänke der Schule zu bannen; wie unwillig beißen sie in den Zaum, bis sie sich an denselben gewöhnt haben. Einem so gewaltigen Naturdrange, welcher sich noch bei keinem einzigen muntern und kräftigen Knaben verleugnet hat, hätten die Pädagogen wahrlich einen andern Begriff beilegen sollen, als die Vorstellung von einer angeborenen Wildheit und Ungezogenheit, welche man mit der Zuchtruthe bändigen, und mit Carcerstrafen für schlechtes Lernen vertilgen müsse. Jener Naturdrang ist die tiefgefühlte Nothwendigkeit des Bedürfnisses, durch tüchtige Körperübungen sich für die Thatkraft des reifen Mannes auszubilden, welcher in den unvermeidlichen Kämpfen des Lebens, in dem rastlosen Widerstreit zahlloser Interessen vor Allem einen Charakter bewähren muß, damit er aus eigenem Antriebe, mit freier, entschlossener Selbstbestimmung nach deutlich erkannten nothwendigen Zwecken seine Lebensaufgabe erfüllen kann, damit er die geistig-sittliche Persönlichkeit als seine höchste Würde behaupte, nicht als seelenloser Automat, als todtes Werkzeug fremden Machtgebots allen sittlichen Werth einbüße. Kraft und immer wieder Kraft ist das Palladium aller Freiheit, das letzte und höchste Ergebniß aller Lebensweisheit, und so muß

Digitized by Google

uns jede Natureinrichtung ein unantastbares Heiligthum sein, welche auf den Gewinn von Kraft berechnet ist.

Worin liegt nun die sittliche Macht jener Knabenspiele als nothwendiger Vorschule zur männlichen Thatkraft, so daß nur in seltenen Fällen die Entwickelung einer genialen Intelligenz dafür Ersatz leisten kann? Die Antwort hierauf ist nicht schwer, wenn man genau darauf achtet, daß das ganze Gemüthsleben der Kinder ihnen selbst unbewußt, bei jenen Spielen zur reichsten Entfaltung kommt. Jeder will sich dabei auszeichnen, die Anderen an Klugheit, erfinderischer List, Kühnheit, Unerschrockenheit, Gewandtheit, Stärke, Ausdauer, Schnelligkeit übertreffen; jeder muß also die Kräfte der Seele und des Körpers im höchsten Grade anstrengen, um sich nicht überflügeln zu lassen, so daß das thätigere Leben für seine unendlich höheren Preise keinen größeren Wetteifer erregen kann, hinter welchem nur allzuviele willenlahme Individuen zurückbleiben, welche überall den Aufschwung des Volkslebens zu höherer Wohlfahrt hemmen. Die meisten Knaben bringen zu ihren Spielen das natürliche, unverdorbene Rechtsgefühl mit, jede Arglist, Bosheit, Selbstsucht und Verletzung des gemeinsamen Interesses wird von ihnen auf das Tiefste verabscheut, und nach ihrer einfachen Rechtspraxis sofort, meistentheils in ganz angemessenem Verhältniß bestraft. Je unerbittlicher sie jede unbegründete Anmaaßung in die gebührenden Schranken zurückweisen, um so bereitwilliger ordnen sie sich dem unter, dessen wesentliche Vorzüge sie gerne anerkennen, weil er von Rechts wegen ihr Anführer ist. Feigheit, Trägheit, Murrsinn, Neid, und wie die Gebrechen eines verkümmerten Gemüths weiter heißen, werden von ihnen mit Spott, Verachtung und Haß aus ihrer Mitte verbannt. Statt aller Zwietracht der Interessen herrscht unter ihnen ein ächter Gemeinsinn, welcher das eigene Wohl in unauflöslicher Verbindung mit dem allgemeinen erblickt, keinen Vortheil auf Kosten Anderer erwerben will. Wenn wir mit Rührung das Walten der Natur in jenen Thiergeschlechtern beobachten, welche wie die Bienen, Ameisen und andere das Musterbild geselliger Verfassung in reinster Vollkommenheit darstellen, und dadurch schmerzlich an die tiefen Zerwürfnisse der Völker erin-

Digitized by Google

nert werden; so brauchen wir uns nur zu erinnern, daß die Natur dieselben schönen Erscheinungen in unsrer Knabenwelt uns wieder zur Anschauung bringt, und daß alle Gebrechen des Lebens eigentlich dann erst anfangen, wenn wir mit unserer sogenannten Mündigkeit von der mütterlichen Leitung der Natur losgesprochen werden, weil wir allerdings zur eigenen Führung klug genug geworden sein sollten.

Nun entferne man aus dem Knabenleben die ihm angestammte Gymnastik, und wir haben dann leibhaft ein Uhrwerk vor uns, welches stille stehen muß, weil ihm die Triebfeder genommen ist. Es ist also lediglich unsre Schuld, wenn die Muskelthätigkeit in dem modernen Weltalter die eigentliche sittliche Bedeutung verloren hat, welche die Griechen in vollem Maaße anerkannten, wenn wir jetzt erst mit mühsam gelehrter Reflexion, nicht aber durch die alltägliche Lebenserfahrung darüber zur Besinnung kommen können, daß Seele und Leib die organisch verbundenen Glieder eines Ganzen sind, welches nur wachsen und gedeihen kann, wenn beide in und durch einander leben, und daß es die größte Thorheit ist, ein Glied ohne die innige Gemeinschaft mit den anderen üben und stärken zu wollen, als ob z. B. die Muskeln ohne den Antrieb einer kräftigen, muthigen, feurigen Seele eine energische Lebensfülle durch bloße mechanische Dressur erlangen könnten. Gott lob, wir sind nach langer schwerer Nacht zum Morgenroth eines neuen Lebenstages erwacht, der alle Geschlechter zum kraftvollsten Wirken aufruft, und ihnen dadurch vor Allem die heilige Pflicht ans Herz legt, die seit zwei Jahrtausenden vernachlässigte Gymnastik endlich wieder in ihre Rechte und Würden einzusetzen, weil sie es ist, welche den bis dahin zu einem großen Theil brach gelegenen Boden der Naturanlagen zur fruchtreichsten Ergiebigkeit aufschließen wird.

Aber die Natur regt die Kräfte des Menschen nur an, ohne ihnen jemals das Maaß und Gesetz vorzuschreiben, wie den Thieren, da sie es ihm überläßt, das Gesetz durch Beobachtung der Erscheinungen zu entdecken, und sich selbst danach zu bestimmen, weil er außerdem nicht freien und selbstständigen Geistes und Gemüths werden kann. Dies hat man so oft auf allen Seiten falsch aufgefaßt, und deshalb einen

Digitized by Google

erfolgloſen Streit unterhalten, weil die eine Parthei mit Recht behauptete, der Menſch vermöge ohne die Natur Nichts, aber darin irrte, daß man der Natur Alles überlaſſen ſolle, welches eine vollſtändige Verwilderung der beſten Anlagen zur unvermeidlichen Folge haben muß, während die andere Parthei zwar die Nothwendigkeit einer methodiſchen Schule, eines gegebenen poſitiven Geſetzes richtig begriff, aber darüber vergaß, daß die abſtracte Formel kein Leben erzeugen kann, und willkührlich der Natur im Widerſpruch mit ihren weiſen Einrichtungen aufgedrungen, letztere zu Grunde richten muß. Mit anderen Worten, der mächtige Naturdrang, welcher den Knaben zur Gymnaſtik treibt, iſt allerdings die Seele ſeiner Lebensentwickelung; aber letztere auf das rechte Maaß zurückzuführen, und die Gymnaſtik in organiſche Uebereinſtimmung mit der geiſtig-ſittlichen Bildung zu bringen, liegt dem Erzieher ob, wenn nicht die Knaben in Zügelloſigkeit gerathen, und dadurch zu jeder höheren Cultur unfähig werden ſollen. Jene mächtigen Gemüthsregungen, welche inmitten der jugendlichen Spiele erwachen, und ihnen eigentlich erſt ihre ethiſche Bedeutung verleihen, bedürfen durchaus der weiſen Zucht, widrigenfalls ſie faſt unfehlbar in die heftigſten Leidenſchaften des Ehrgeizes und der Herrſchſucht ausarten, welche wohl den Huronen als Triebfedern eines barbariſchen Heroismus naturgemäß ſind, aber jede ſociale Geſittung als Bedingung einer höheren Geiſtesfreiheit unmöglich machen.

Alſo die Schule muß die Knaben auch in ihren gymnaſtiſchen Uebungen überwachen, um deſto ſicherer den hohen Zweck derſelben zu erreichen, von einer ſittlichen Erregung des Gemüths aus die Cultur der Muskelthätigkeit zu bewirken, und letztere dadurch zu einem Organ von jenem zu machen. Iſt auf dieſe Weiſe erſt eine harmoniſche Entwickelung des Gemüths und Körpers eingeleitet worden, ſo ſchreitet dieſelbe unaufhaltſam fort, weil ſie die von den Griechen eröffnete Bahn zum Herrlichſten und Höchſten eingeſchlagen hat, welche auf jeder neuen Stufe zur edleren und freieren Lebensanſchauung und zu gediegener Thatkraft und Charakterſtärke führt, während der Körper mit der höchſten Energie des Lebens ausgeſtattet wird. Denn bei dem Uebertritt des

Digitized by Google

Knaben in das Jünglingsalter erfährt schon von selbst sein Bewußtsein den mächtigsten Umschwung, da seine spielenden Interessen sich fast plötzlich zu den edelsten Ideen der Freiheit vergeistigen, und ihm dadurch den gewaltigsten Antrieb zu begeisterten Kraftäußerungen der Seele und des Leibes geben, von welchen er bis dahin keine Ahnung hatte. Wird nun in dieser eigentlichen schöpferischen Lebenszeit der Jüngling sittlich durchgebildet, so daß sein Freiheitsdrang sich nicht auf die Abwege des politischen Schwindels oder fanatisch selbstsüchtiger Interessen verlieren kann, sondern den reinen Ideen des Wahren, Guten und Schönen, namentlich der Begeisterung für das Vaterland unverbrüchlich treu bleibt; dann ist das Werk der Erziehung im höchsten und edelsten Sinne vollendet, und der reifende Mann stellt dann das Musterbild eines ganzen Menschen dar, dessen herrliche Natur mit der reichen Fülle seiner geistigen und körperlichen Kräfte, mit der vollen Freiheit einer durch innige Uebereinstimmung aller Elemente selbstständig gewordenen Organisation bleibend in die Erscheinung, in die Wirklichkeit tritt. Ein solcher ganzer Mensch braucht sich nicht gerade als Virtuose irgend eines Talents auszuzeichnen; auch scheint es nicht, als habe die Natur die Menschen dazu geschaffen, daß Jeder auf eine eigenthümliche Weise excellire, welches am Ende mit den nothwendigen gegenseitigen Beschränkungen der socialen Verhältnisse ganz unvereinbar sein würde. Sie zeichnet nur einzelne Individuen mit hervorstechenden Gaben aus, damit letztere die schwersten Probleme lösen können, womit jedesmal der Anfang zu einer neuen Gestaltung der gesellschaftlichen Interessen gemacht ist. Aber zu einem relativen Maximum der sittlichen Thatkraft bei einer entsprechenden Entwickelung der Leibesstärke, soweit nämlich die Beschränktheit jeder Individualität gelangen kann, sollte Jeder erzogen und durchgebildet werden, womit dann das eigentliche goldene Zeitalter auf Erden seinen Anfang nehmen würde.

Die wissenschaftliche Construction der Begriffe muß ihre innere Wahrheit und Nothwendigkeit, und dadurch ihre objective Möglichkeit beweisen, wenn gleich letztere bei der großen Unvollkommenheit der dermaligen realen Verhältnisse nur zum

Digitized by Google

allergeringsten Theil in die Wirklichkeit treten wird. Zugestanden, daß eine allgemeine sittliche Cultur durch die Gymnastik vielleicht noch ein Jahrtausend ein frommer Wunsch bleiben dürfte; so wird doch wenigstens mit dem Vorhergehenden soviel außer Zweifel gestellt, daß die thatkräftige Begeisterung für die sittliche Idee die Seele der Gymnastik und das Princip der durch sie zu erzielenden Leibesstärke bildet, gleichwie sie in letzterer das naturgemäße Element ihres Gedeihens findet. Mechanische Leibesübungen erzeugen nur eine rohe, geistig-todte Kraft der Glieder, welche auf dem Acker und in Fabriken gute Dienste leisten mag, aber in den Augen des Diätetikers keinen Werth hat, da sie nicht einmal dem frühzeitigen Verfall des Lebens vorbeugen kann, wie oben gezeigt worden ist. Die Diätetik muß nie ihre sittlichen Principien aus den Augen verlieren, sie soll also die Leibesglieder zu rüstigen Organen der Begeisterung machen, welche, wenn sie ihre mächtige Kraft in einem schwachen Körper regt, demselben allerdings erhöhte Lebensäußerungen entlocken kann, aber auch oft genug das gebrechliche Gefäß zerstört. Mit Wehmuth muß der Anblick von edlen Menschen erfüllen, welche einem hochherzigen Gefühl sich nicht hingeben können, ohne in Ohnmacht zu fallen, und welche keine Anstrengung des Willens ohne Gefahr für ihr Leben wagen dürfen. So theuer sollte die Tugend nicht zu stehen kommen, sondern sie sollte eben die naturgemäße Aeußerung eines tiefgesunden Lebens sein, welches nur dadurch im vollem Sinne gedeihen kann. Gewiß die physische Schwäche der bisherigen Geschlechter ist eins der wesentlichsten Hindernisse ihrer sittlichen Cultur geworden.

Da die Begeisterung der sittlichen Thatkraft das beseelende Lebensprincip der Gymnastik ist, weil sie allein den Gliedern den höchsten Grad schwunghafter und dauerhafter Energie verleihen kann; so muß umgekehrt jedes sittliche Mißverhältniß des Gemüths als ein zerstörendes Element der Muskelthätigkeit angesehen werden. Der beschränkte Raum gestattet mir nicht, alle Zerrüttungen des Körpers durch eine kranke Seele, welche der psychische Arzt täglich im reichsten Maaße zu beobachten Gelegenheit hat, zu schildern; nur beispielsweise

Digitized by Google

erlaube ich mir einige Andeutungen zur Erläuterung des Ebengesagten. Alle krankhafte Seelenthätigkeit geht ihrem Wesen nach aus einem Widerstreit der Gemüthskräfte hervor, welche ihre Zwietracht auf den Körper verpflanzen, und ihn dadurch zu Grunde richten. Wir sind freilich nicht berechtigt, jede im gewissen Sinne sich widersprechende Gemüthsthätigkeit schon eine krankhafte zu nennen, vielmehr ist die ganze sittliche Entwickelung das Ergebniß einer unaufhörlichen Ausgleichung von Gegensätzen, in welchen die verschiedenen Interessen sich ohne Unterlaß bekämpfen. Denn eben diese Gegensätze dienen innerhalb der naturgemäßen Grenzen dazu, die Kräfte auf den höchsten Grad der Entwickelung zu steigern. So geht z. B. der Muth aus dem Kampfe hervor, in welchem die sittliche Idee die Furcht vor den Gefahren ihrer Verwirklichung besiegen muß, und durch welchen sie der Seele den höchsten Schwung der Thatkraft verleiht, welche den Körper durchströmend ihm eine wahre Löwenstärke mittheilt. Eben so ist der edle Zorn als die Gegenwehr des durch Beleidigungen verhöhnten sittlichen Rechtsgefühls ein ganz naturgemäßer Affect, welcher als solcher die heilsamsten Erfolge für den Körper haben, ihn sogar von schweren Krankheiten befreien kann, indem er mit mächtiger, nachhaltender Spannung alle Glieder durchdringt. Wenn aber der Zorn als Ausbruch verletzter selbstsüchtiger Interessen eben deshalb die sittlichen Gefühle unterdrückt, und mit der Maaßlosigkeit aller egoistischen Leidenschaften aufflammend in zügellosen Grimm ausartet, so ergreift er mit convulsivischer Gewalt den ganzen Gliederbau des Körpers, welcher dadurch in seinen Grundfesten erschüttert wird. Die Schriften der Aerzte wimmeln von Beispielen, wo auf diese Weise bleibende Epilepsieen und andere Krampfformen, Lähmungen des ganzen Körpers, Schlagflüsse, Blutungen, Fieber, Entzündungen, und überhaupt zahllose Krankheiten erzeugt worden sind, welche durch die tiefste Zerrüttung der edelsten Organe den Tod mit unabwendbarer Nothwendigkeit herbeiführten. Insbesondere ist es die Tobsucht in ihrer schlimmsten Form als Wuth oder Raserei, welche aus der erbosten Selbstsucht entsprungen, die scheußliche Erscheinung eines lebenden Wesens darbietet, welches der Körperform nach dem

Digitized by Google

Menschengeschlechte angehört, aber alle Attribute desselben von sich abgestreift, und den Charakter eines bösen Dämons, eines reißenden Thiers angenommen hat. Ohne dies Krankheitsbild einer genaueren Zergliederung zu unterwerfen, bemerke ich nur, daß man nirgends deutlicher die grenzenlose Verwüstung des Körpers durch ein empörtes Gemüth wahrnehmen kann. Wochen, Monate lang zerarbeiten die Glieder sich in unaufhörlichen Anstrengungen bei Tag und Nacht, bis sie zum Geripp abgemagert, den Impulsen des wilden Gefühls unzugänglich werden, und dadurch dessen Aufruhr bändigen. Zuweilen folgt auf die höchste Erschöpfung der Tod; immer aber ist auch im günstigsten Falle eine sehr geraume Zeit erforderlich, ehe die verlorenen Kräfte wiedergewonnen sind. Was hier im allergrößten Maaßstabe zur Erscheinung kommt, wiederholt sich in geringerem Verhältniß bei jeder Leidenschaft, welche in sofern als das baare Gegentheil der Cultur der Muskeln angesehen werden muß.

Gleichwie alle realen Widersprüche sich gegenseitig ausschließen, so bietet auch eine tüchtige Gymnastik ein sehr hülfreiches Schutzmittel gegen Leidenschaften aller Art dar. Letztere haben freilich ihre Wurzel jedesmal im Gemüth, da sie ein Mißverhältniß seiner Kräfte, das bleibende und störende Uebergewicht einer Neigung über alle übrigen darstellen, jedoch läßt sich der innige Antheil nicht verkennen, welchen der Körper daran nimmt. Ohne geradezu behaupten zu wollen, daß unter übrigens gleichen Bedingungen ein muskelstarkes Individuum weniger zu Leidenschaften geneigt sei, als ein muskelschwaches, da es sich oft umgekehrt verhält, kann ich doch nicht umhin, jene nervöse Reizbarkeit auf Kosten der Muskelenergie als einen besonders günstigen Boden für Leidenschaften aller Art zu bezeichnen. Die Verhältnisse sind in dieser Beziehung allerdings ungemein complicirt, so daß es offenbar eine Uebereilung sein würde, die so eben bezeichnete Körperconstitution als die ursprüngliche und wesentliche Bedingung einer leidenschaftlichen Gesinnung zu bestimmen. Wenn es jedoch wahr ist, daß die Selbstbeherrschung am leichtesten durch eine tüchtige Gymnastik erworben wird; so folgt daraus auch umgekehrt, daß bei Vernachlässigung aller Leibesübung

Digitized by Google

jener Grad von Charakterstärke nur schwer und selten errungen wird, wodurch den Leidenschaften ein Damm entgegengesetzt werden soll. Der nervenschwache und fieberhaft gereizte Körper wird somit zum eigentlichen Treibhause der Leidenschaften, welche gerade dann am wildesten und zügellosesten sind, wenn das Gefühl der Willensschwäche im kranken Leibe zur Erbitterung gegen jedes Hinderniß der Begierden reizt. Die Aerzte brauche ich nicht erst daran zu erinnern, daß die Leidenschaften der hypochondrischen Männer und hysterischen Weiber oft bis in das Gebiet des Wahnwitzes hinüberschweifen, daß ihr Gemüth erst durch die freilich selten gewonnene Heilung eines leidlichen Friedens wieder theilhaftig wird, und daß dies noch am ersten durch angemessene Leibesübungen zu erreichen ist.

§. 29.

Ueber das Verhältniß, in welches das Muskelsystem durch seine vollkräftige Entwickelung zu den übrigen Systemen tritt.

Die unendliche Mannigfaltigkeit der Verhältnisse, in welchen die Thätigkeit eines Organs zu der aller übrigen, und somit zum Gesammtleben steht, und welche ihre eigentliche Bedeutung in der Verfassung des letzteren ausmachen, wird durch ihre unmittelbar in die Augen fallende Bestimmung nur zum allergeringsten Theil bezeichnet. Wenn man also bei den Muskeln blos ihren nächsten Zweck, die willkührliche Bewegung der einzelnen Glieder zu bewirken, berücksichtigen, und danach die ihnen zu widmende diätetische Pflege abmessen wollte; so würde damit außerordentlich wenig gesagt, gerade die Hauptsache außer Acht gelassen sein. Es ist eine der Hauptaufgaben der Diätetik, jedes Organ in seinem innigen Lebenszusammenhange mit dem Ganzen aufzufassen, wodurch sowohl der wohlthätige Einfluß zur Erkenntniß gebracht wird, den die Cultur des ersteren nach allen Lebensrichtungen hin ausübt, als auch der Vortheil, welcher für jene Cultur aus der naturgemäßen Pflege der übrigen Organe erwächst. Nur auf diese Weise kann Einheit und inniger Zusammenhang in den Vortrag der Diätetik gebracht, vor-

Digitized by Google

züglich aber der große Reichthum an Hülfsmitteln zur Anschauung erhoben werden, welche dem Menschen zu Gebote stehen, damit er das Triebwerk des Lebens stets im geregelten Gange erhalten kann. Es verhält sich hiermit ganz wie mit der Staatsverfassung, welche nur dann einer gedeihlichen Entwickelung theilhaftig wird, wenn die Regierung das innige Ineinandergreifen aller Verwaltungszweige zur Einheit eines organischen Ganzen ins Auge faßt, und geleitet durch die Idee desselben die Kräfte dergestalt vertheilt, daß kein Theil auf Kosten des Ganzen begünstigt, sondern jedes Glied als nothwendiges Element für alle übrigen gepflegt wird. Nur in übersichtlicher Allgemeinheit kann die Cultur des Muskelsystems nach ihrer wesentlichen Bedeutung für alle organischen Systeme hier abgehandelt werden.

Die edelste Bestimmung der Muskeln bezieht sich nach dem Inhalte des vorigen §. auf die Gemüthsthätigkeit, deren Organ sie im eigentlichen Sinne darstellen. Diese Beziehung schließt schon den innigen Zusammenhang der Muskeln mit dem Nervensystem und namentlich dem Gehirn in sich, welcher auf die einfachste Weise durch die bekannte Thatsache ausgedrückt wird, daß die Durchschneidung des Nerven, welcher den Willensimpuls auf den zu ihm gehörenden Muskel fortpflanzt, unmittelbar die Lähmung des letzteren zur Folge hat. In seltenen Fällen heilt der durchschnittene Nerve so vollständig wieder, daß er sogar von neuem zur Leitung des Willensimpulses auf den Muskel wieder geschickt wird; gewöhnlich aber verliert letzterer die Fähigkeit, sich zusammenzuziehen, vollständig, worauf dann eine Abmagerung, fast ein völliges Schwinden seiner Substanz eintritt. In sofern befindet sich also der Muskel in der vollständigsten Abhängigkeit vom Nervensystem, welche auch dadurch erwiesen wird, daß der Grad seiner Thätigkeit, welche seine eigentliche Cultur bewirkt, schlechthin durch die mit Hülfe der Nerven ihn sollicitirende Seele bestimmt wird. Im Leben tauschen aber Ursache und Wirkungen immerfort ihre Rollen, nämlich ein Organ, welches von einem andern bethätigt wird, wirkt auf letzteres zurück, so daß überall die Gegensätze in steter Wechselwirkung sich steigern. Also in dem Maaße, als die Kraft der Mus-

Digitized by Google

keln durch den Impuls des Willens erhöht wird, erlangen auch die Nerven als Vermittler zwischen beiden eine verstärkte Energie, eine größere Gediegenheit und Ausdauer des Wirkens, wodurch ihre Cultur außerordentlich befördert wird.

Hierin ist einer der vornehmsten Zwecke der Gymnastik ausgesprochen, worüber bisher nur einzelne Andeutungen gegeben werden konnten, welche jetzt weiter entwickelt werden müssen. Indem ich zunächst an das anknüpfe, was in §. 24. bereits über die Bedeutung der Muskeln für die Cultur des Nervensystems gesagt worden ist, bringe ich einen für die Diätetik höchst wichtigen Gegenstand zur Sprache, welcher bisher kaum berührt worden ist, ich meine das sinnliche Lebensgefühl, durch welches der Mensch zum unmittelbaren Bewußtsein über den Zustand seiner physischen Kräfte gelangt, und welches ihn daher auch als Maaßstab bei ihrem Gebrauch leiten muß. Denn da er in die innere Verfassung seines Lebens gar keinen Blick werfen kann, so würde er völlig außer Stande sein, dieselbe im geregelten Gange zu erhalten, er würde sie entweder durch unmäßige Thätigkeit aufreiben, oder durch Trägheit ins Stocken versetzen, wenn nicht eine laute Stimme aus dem Innern ihm den wesentlichen Zustand derselben ankündigte, und ihn dadurch im Gebrauch seiner Kräfte leitete. In diesem Sinne wurde daher die Abspannung und Ermüdung des Lebensgefühls als das zuverlässige Kennzeichen angegeben, welches ihn an die Nothwendigkeit des Abbrechens einer angestrengten Thätigkeit erinnern muß, damit er nicht die Organe zerstöre. Im Allgemeinen bezeichnet also das Lebensgefühl durch seine Regsamkeit, Elasticität, Fülle und Energie die Beschaffenheit der zum freien Gebrauch disponiblen Kräfte, und es würde in dieser Beziehung kaum noch Etwas zu bemerken sein, wenn nicht doch auch jenes Gefühl mannigfachen Täuschungen unterworfen wäre, wodurch es leicht bei Benutzung der Kräfte irre leiten kann. Denn da der wirkliche Lebensgebrauch fast niemals ganz den eigentlichen Naturbestimmungen entspricht, sondern der Mensch meistentheils über dieselben hinausgeht, oder hinter ihnen zurückbleibt; so entsteht hieraus eine Menge von fehlerhaften Angewöhnungen, welche den Ausdruck des wahren Lebenszustan-

Digitized by Google

des durch sein Gefühl verfälschen. Oft glaubt der Mensch schwach zu sein, obgleich er nur träge und mißmuthig ist, und sich blos durch eine erhöhte Anspannung der Kräfte aus seiner Bedrängniß helfen kann. Oder es verhält sich gerade umgekehrt, und in beiden Fällen wird seine Lage schlimmer, wenn er nur seinen sinnlichen Gefühlen folgt. Hier muß er also die Täuschung des Gefühls durch Reflexion berichtigen, welches ihm am sichersten gelingt, wenn er den Gesammtzustand des bisherigen Lebens ins Auge faßt. Wer im Ganzen genommen kraftvoll war, wird ohne eine deutlich erkennbare Ursache nicht sofort schwach werden; höchstens ermatten seine Organe auf einige Zeit, um nach früherer Anstrengung neue Kräfte zu sammeln, daher ein Schwächegefühl ohne vorangegangene schwere Arbeit bei übrigens gesundem Körper gewiß eine Täuschung ist. Umgekehrt wer nach längerem Siechthum sich plötzlich gehoben und belebt fühlt, hat Ursache, gegen eine solche Aufregung mißtrauisch zu sein, da sie im unverkennbaren Widerspruche mit dem bisherigen Lebensgange steht.

Ohne hierbei länger zu verweilen, bemerke ich, daß die Menschen mit Recht einen sehr hohen Werth auf die Fülle, Energie und Dauer dieses sinnlichen Lebensgefühls legen, da dasselbe die unmittelbare Anzeige der Brauchbarkeit ihrer Leibeskräfte für höhere geistig-sittliche Zwecke giebt, und da es überdies Alles in sich schließt, was dem physischen Dasein Reiz, Anmuth und Werth verleihen kann. Es ist dem Menschen ein so tief gefühltes Bedürfniß, jenes Gefühl in schwunghafter Regsamkeit zu erhalten, daß er Alles aufbietet, die Hindernisse derselben zu entfernen; ja Vielen ist das nach Anstrengungen erfolgende Gefühl der Abspannung und Erschöpfung so lästig, daß sie entweder jene gänzlich vermeiden, um sich niemals angegriffen zu fühlen, oder daß sie sogleich zu den mannigfachsten Reizmitteln greifen, um jene peinliche Empfindung zu verscheuchen, sollte es auch auf Kosten der Gesundheit und des Lebens geschehen. Alle sinnlichen Begierden sind ihrem Wesen nach nichts Anderes, als das leidenschaftliche Verlangen, sich in ununterbrochener höchster Anspannung und Oscillation des Lebensgefühls zu erhalten, daher alle Lüstlinge sich den man-

Digitized by Google

nigfachsten Ausschweifungen ergeben, um dasselbe gleichsam bis zum Siedepunkte zu erhitzen, wenn sie auch dadurch alle Kräfte nur allzu schnell verflüchtigen. Sie gleichen den Unbesonnenen, welche den Baum umhauen, um in dessen Früchten schwelgen zu können, und ihre Thorheit geht gewöhnlich so weit, daß sie selbst durch die verderblichen Folgen, welche sich bald genug einstellen, nicht zur Besinnung gebracht werden können. Der Diätetiker, welcher gegen diese Mißgriffe nicht genug warnen kann, muß sich aber auch andrerseits anheischig machen, die unversieglichen Quellen zu bezeichnen, aus denen jenes Lebensgefühl in reichster Fülle strömt, so daß auch den größten Ansprüchen dadurch genügt werden kann. Denn der Mensch will Genuß von seinem Leben haben, das ist eine gerechte Forderung, mit welcher er sich für die Mühe seiner wirklich schweren Aufgaben befriedigen soll, da der Arbeiter auch seines Lohnes, würdig ist, und eine ascetische Ethik, welche nur Selbstverleugnung und Entbehrung als Lebenszweck aller Bestrebungen kennt, und sie nicht als untergeordnete Bedingung einer höheren Bestimmung darstellt, für immer mit der Menschennatur im Widerspruch bleiben und daher auch niemals Etwas ausrichten wird.

Zunächst ist das sinnliche Lebensgefühl an das Nervensystem gebunden, und entspricht demnach ganz genau dem Zustande der Thätigkeit des letzteren, daher es nicht nur durch alle dieselbe erhöhenden Reize, namentlich durch den Wein und Kaffe außerordentlich erhöht, sondern vornehmlich auch durch eine erfolgreiche Geistesthätigkeit in die lebendigste Spannung versetzt wird. Indeß habe ich schon bei mehreren Gelegenheiten darauf aufmerksam gemacht, daß die einseitige Cultur des Nervensystems auf Kosten der übrigen Organe bald wieder die größten Mißverhältnisse herbeiführt, welche selbst im günstigsten Falle nur eine häufig unterbrochene schwunghafte Thätigkeit gestatten, auf welche dann nothwendig um so lästigere Stunden der Apathie und Trägheit folgen. Der Lebensstrom scheint dann auf einige Zeit zu versiegen, und das Bewußtsein befindet sich in einem sehr peinlichen Wechsel von Fluth und Ebbe, so daß der Denker bald kraftvoll, bald schwach zu sein glaubt, und über diesen Unbestand des Lebensgefühls entsetzt, sich nur

Digitized by Google

allzu leicht den Grillen der Hypochondrie hingiebt, mit welchen er sich im immerwährenden Kampfe zwischen Lebenshoffnung und Todesfurcht rastlos abquält. Wie ganz anders verhält es sich dagegen mit dem markigen, nachhaltigen, kraftvollen Lebensgefühl, welches unzertrennlich mit jeder tüchtigen Muskelbewegung verbunden ist, und sich dem Bewußtsein mit einer solchen Energie aufdringt, daß sich hieraus die oft bis zur höchsten Leidenschaft gesteigerte Liebe zu allen Leibesanstrengungen sehr leicht erklärt. Denn die Lust an der Jagd, am Reiten, Fechten, an weiten Fußreisen u. dgl., hat zwar noch in anderen Interessen ihren Grund, aber ihr eigentliches Element ist doch das unmittelbare Gefühl einer überströmenden Lebensfülle, in welchem das ursprüngliche Streben des Menschen nach größter Erweiterung und Intension des Bewußtseins sich so vollständig befriedigt, daß jedes andere Motiv desselben oft versäumt und verschmäht wird. Es giebt kein anderes sinnliches Interesse, welches sich ohne Erschöpfung bis in das höchste Alter so lebendig erhalten kann, und wenn allerdings das beständige Vorherrschen desselben eine große Rohheit, ja Verwilderung des Charakters zur nothwendigen Folge hat, so geht doch auch daraus eine mannhafte Tüchtigkeit des Gemüths hervor, welches, wenn auch zu den Leidenschaften des sinnlichen Ehrgeizes und der Herrschsucht, ja selbst zu physischen Ausschweifungen geneigt, doch nie zu den ekelhaften Schwächen und Gebrechen einer luxuriösen Verweichlichung hinabsinkt. Einen Körper aus Stahl, erfüllt mit unerschöpflicher Kraft zu besitzen, ist wahrlich ein hohes Gut, und so lange die kriegerische Tapferkeit noch ein nothwendiges Erforderniß des Volkslebens bleiben wird, muß auch die körperliche Mannhaftigkeit als ihr nothwendiges Organ in Ehren gehalten werden. Es läßt sich auch leicht begreifen, daß das aus rastloser und energischer Muskelthätigkeit unversieglich hervorquellende kraftvolle Lebensgefühl eine wesentliche Bedingung zum Muthe sein muß, und zwar eines solchen, welcher nicht blos als die Widerstandskraft gegen Gefahren, sondern überhaupt im weitesten Sinne als die Willensstärke gedacht wird, die mit vollem Selbstvertrauen sich an schwere, nur mit nachhaltiger Kraft zu erfüllende Aufgaben wagt. Denn um etwas

Digitized by Google

Großes leisten zu können, muß man überzeugt sein, demselben gewachsen zu sein, dagegen das Vorgefühl, mit dem Capital der Kräfte für das begonnene Unternehmen nicht auszureichen, den besten Vorsatz lähmt. Wie oft begegnet es selbst bessergesinnten Naturen, daß sie sich in fieberhaften Aufwallungen übernehmen, und bald im Bewußtsein ihrer Unzulänglichkeit eben so schnell von ihrem Vorhaben zurückweichen, als sie ohne gehörige Selbstprüfung dasselbe übereilt begonnen hatten. Dies ist der gegründete Vorwurf, den man allen nervös reizbaren Constitutionen macht, welche nicht in hinreichender Muskelthätigkeit erstarkt und abgehärtet, nur allzu leicht unter physischen Anstrengungen erliegen, welche unzertrennlich mit jeder erhöhten Kraftäußerung der Seele verbunden sind, und mit Recht müßte man eine zunehmende sittliche Erschlaffung der kommenden Geschlechter, und somit eine rückgängige Entwickelung ihres geistigen Lebens fürchten, wenn nicht das Bedürfniß einer derselben mächtig entgegenwirkenden Erkräftigung durch die Gymnastik sich so allgemein und tief fühlbar gemacht hätte, daß dadurch eine neue Bildungsepoche des Menschengeschlechts angekündigt wird.

Da jenes kräftige Lebensgefühl, wenn gleich ursprünglich durch Anstrengungen der Muskeln gewonnen, doch durch das Nervensystem zu unserm Bewußtsein kommt; so setzt dies schon nothwendig voraus, daß letzteres eben dadurch seine volle Energie und Ausdauer erlangt, daß es zum brauchbarsten Werkzeug für die geistige Thätigkeit, und somit befähigt wird, die höchste Anstrengung derselben auszuhalten, ohne gleichsam zu zerreißen, wie dies bei schwacher Muskulatur so leicht sich ereignet. Ohne meine früheren Bemerkungen hierüber zu wiederholen, führe ich nur an, daß die Nerven durch die ihnen von den Muskeln mitgetheilte Energie vorzüglich in den Stand gesetzt werden, die gesammte Lebensthätigkeit, nämlich den Inbegriff der Functionen aller Organe in einem festen, geregelten und übereinstimmenden Gange als der nothwendigsten Bedingung der Gesundheit zu erhalten. Es ist wahr, daß diese Bedingung ursprünglich durch die energische Spannung erfüllt wird, in welche die Nerven durch ein erhöhtes Geistesleben versetzt werden (vergl. §. 25.); indeß die

Digitized by Google

Organisation ist auf eine so vollkommene Wechselwirkung und einen so innigen Zusammenhang aller Theile berechnet, daß die nämlichen Erfolge von den verschiedensten Seiten her bewirkt werden können, daß also jedes Organ den Antrieb zu seiner nothwendigen Entwickelung auf mannigfachen Wegen erlangen kann. Jene bis zur krankhaften Empfindlichkeit gesteigerte Reizbarkeit, mit welcher die Nerven behaftet sind, wenn sie in ihrem Wirken nicht bis zur vollen Energie durchgebildet wurden, ist selbst das unvermeidliche Loos aller Gelehrten, wenn sie die diätetische Pflege ihres Körpers sehr vernachlässigen, und sie werden dann mit einem Heer von Krankheitszufällen geplagt, weil sie selbst geringfügigen äußeren Einflüssen keine feste Widerstandskraft entgegenstellen können, und deshalb durch diese in übermäßige und regellose Aufregung versetzt werden. Namentlich können sie keinen bedeutenden Wechsel der Temperatur, der barometrischen, hygrometrischen, elektrischen Zustände der Atmosphäre ertragen, ohne durch die unaufhörlichen Schwankungen in ihrem Lebensgefühl, in dem Wirken ihrer Kräfte belästigt und gestört zu werden. Je mehr sie sich dawider durch ein wahres Kerkerleben zu schützen suchen, indem sie die äußere Luft ängstlich fliehen, um so mehr nimmt ihre Reizbarkeit zu, so daß ihre Lage zuletzt wahrhaft beklagenswerth wird. Insbesondere ist es ihre Haut, dies von zahllosen Nerven durchwirkte Grenzorgan des Körpers, welches unmittelbar von äußeren Einflüssen getroffen, dadurch unaufhörlich in seiner Thätigkeit, der Ausdünstung gestört wird, welches nicht geschehen kann, ohne ein Heer von lästigen und gefährlichen Krankheitserscheinungen zu erzeugen. Nur beispielsweise nenne ich die Rheumatismen, die Katarrhe und Entzündungen der Lunge, die zahllosen Störungen der Verdauung, von denen jene Unglücklichen nur allzu häufig geplagt werden, und welche ihre Kräfte immer mehr bis zur tödtlichen Erschöpfung aufreiben müssen. Gegen alle diese Plagen giebt es nur ein universales und gründliches Heilmittel, die angestrengte Muskelbewegung, welche den abgeschwächten Nerven ihre verlorene Energie zurückerstattet, und sie dadurch in den Stand setzt, allen äußeren Einflüssen Trotz zu bieten. Gewährte die Gymnastik nur diesen einen Nutzen,

Digitized by Google

so müßte sie schon als das schützende Palladium der Gesundheit in hohen Ehren gehalten werden.

Die vollkräftige Entwickelung der Nerven durch die Gymnastik verschafft überdies einen unschätzbaren Vortheil, welcher den Griechen vollständig bekannt, in neuerer Zeit fast ganz in Vergessenheit gerathen ist. Es liegt in der Natur der Sache, daß der Mensch seine Lebensfreuden im Kreise seiner gewohnten Thätigkeit sucht, denn die Freude ist nichts Anderes, als das bis zur schönen Harmonie durchgebildete Wirken der Kräfte, ohne deren Veredlung durch freie Cultur sie nicht als möglich gedacht, und höchstens durch roh-sinnliche Genüsse ersetzt werden kann, deren Nachtheile hier nicht erst erörtert zu werden brauchen. Diese Betrachtung nimmt aber die Aufmerksamkeit des Diätetikers im höchsten Grade in Anspruch, da die Freude eines der nothwendigsten Lebenselemente, ja im richtig verstandenen Sinne das Princip aller Cultur ist, weil sie das eigentliche Ziel derselben bezeichnet, welches kein anderes sein kann, als die Seeligkeit des freien Selbstbewußtseins. Nun liegt allerdings in der naturgemäßen Anstrengung schon die wesentliche Erfüllung des Bedürfnisses der Freude; aber der Mensch ist nicht zum steten Fluge geschaffen, und wenn er die nothwendigen Stunden der Erholung nicht mit frischem Lebensgefühl zu würzen versteht, sondern sie in träger Ruhe und dumpfer Abspannung vorüberschleichen läßt, so trocknen zuletzt die Quellen seiner Kraft ein, er altert vor der Zeit, und die Arbeit wird ihm immer mehr zum Frohndienst, dessen Last ihn jetzt zu Boden drücken muß. Jene jugendlich schwellende Spannkraft und Fülle, welche das ächte Kennzeichen eines in freier Entwickelung fortschreitenden Lebens, und zugleich das Element der Freude ist, deren göttliche Kraft Schiller in seinem ihr geweihten unsterblichen Hymnus verherrlicht hat; jene Jugendfrische bedarf daher der gewissenhaftesten Pflege, ohne welche sie unwiederbringlich verloren geht. Man kann den Charakter eines Volks fast vollständig erkennen, wenn man einer genaueren Prüfung seine Feste unterwirft, an denen es zum vollen Bewußtsein über sich selbst zu kommen strebt. Wir wollen uns hier nicht auf eine Kritik der modernen Lebensfreuden einlassen, welche oft genug mit ihrer wesentlichen

Digitized by Google

Bedeutung in einem so schreienden Widerspruche stehen, daß die Theilnahme an ihnen in wahre Plage ausartet, welche unwillkührlich den Wunsch des Falstaff am Tage der Schlacht einflößt: „ich wollte, es wäre Schlafenszeit, und Alles gut." Selbst die edelsten Freuden der Kunst sind nicht selten durch Beimischung störender Elemente getrübt, und wenn sie auch in lauterer Reinheit dargeboten werden, so fehlt doch den durch einseitige Anstrengung Ermüdeten die frische Empfänglichkeit für sie. Wir können uns daher nicht verhehlen, daß wir mit unermeßlichen Zurüstungen doch verhältnißmäßig nur geringe Erfolge zu Stande bringen, und schon dies muß uns darauf hinweisen, daß wir vom Pfade der Natur abgewichen, und in ein Labyrinth von Verkünstelungen hineingerathen sind, wo der unverdorbene Geschmack weit seltener Befriedigung findet, als er beleidigt wird.

Wie viel besser verstanden sich hierauf die Griechen, jene ächten Söhne der Natur, welche wenigstens in ihrer besseren Zeit aus der Quelle der reinsten Lebensfreuden schöpften, und eben deshalb ihre Kunst mit jener vollkommenen Naturwahrheit durchdrangen, in welcher die volle Gesundheit ihrer Seele und ihres Leibes zurückstrahlt. Wenn alle gründlichen Kenner des Alterthums darin durchaus einverstanden sind, daß die ideale Vollkommenheit der griechischen Kunstwerke in ihrer organischen Einheit, nämlich in der harmonischen Uebereinstimmung aller, auch der kleinsten Theile mit dem Ganzen enthalten ist, dergestalt daß die Idee den Stoff völlig durchdrungen, und die ihm ertheilten Formen nach dem strengsten Naturmaaß gestaltet hatte; so heißt dies doch nichts Anderes, als daß ihr Lebensgefühl, ihr Selbstbewußtsein jene reinen Formen angenommen hatte, weil der Mensch sich nur in seinen Werken wiederholen, und daher Nichts darstellen kann, was nicht einen wesentlichen Bestandtheil seiner selbst ausmacht. Nun waren die Griechen völlig davon überzeugt, daß sie diese geistig-leibliche Gesundheit ihrer Gymnastik verdankten, welche mit ihrem ganzen Leben verflochten auch das vornehmste Element ihrer Volksfeste ausmachte. Ihre Kunst war in diesem Sinne nur die Blüthe der Gymnastik, und wie sie auf diesem kerngesunden Stamme gediehen ist, bezeugt die ewige Dauer ihrer Schönheit, zu

Digitized by Google

welcher noch die spätesten Geschlechter als zu ihrem Muster zurückkehren werden. Stellt man sich in einen Kreis ihrer noch unerreichten Bildsäulen, welche wie eine olympische Schaar auf die neueren Geschlechter herabsehen; so fühlt man sich in ein griechisches Volksfest versetzt, wo die Kraft und die Schönheit in gymnastischen Spielen um den Preis rangen, und ihr Wetteifer in Allen die Flamme der Begeisterung entzündete. Gebt uns jene Gymnastik in ihrer vollen Bedeutung zurück, und wir werden uns mit den Griechen nicht blos in dem überschwenglichen Reichthum an Kräften messen können, sondern auch ihrer tiefgesunden, naturmächtigen Lebensfreude wieder theilhaftig werden, gegen welche unsre Vergnügungen als verwelkte Kränze erscheinen. Denn die Freude als die Sonne des Lebens kann sich mit ihrer strahlenden Schönheit nur in einem Bewußtsein abspiegeln, welches den vollen und lauteren Strom der Kräfte darstellt, und wo es an letzteren gebricht, da können die erzwungenen Aufreizungen nur flüchtige, fieberhafte Wallungen erzeugen, in denen die Organe sich zeitig genug aufreiben, und jene Verödung des Sinnes, jene Austrocknung des Gefühls hinterlassen, welche als Blasirtheit die Krankheit der neueren Zeit darstellt, und welche Göthe unübertrefflich mit den Worten schildert:

Das Herz ist todt,
Die Welt ist leer.

Die nächste Beziehung haben die Muskeln auf den Gliederbau des Körpers, dessen Bewegungsorgane sie bekanntlich bilden. Es bedarf nicht erst der bestimmten Hindeutung auf die Nothwendigkeit einer rüstigen Gliederkraft, welche in so vielfältigen Beziehungen das Mittel ist, durch welches der Mensch seine Zwecke erreicht, daher es ein wahres Bedauern einflößt, wenn ausgezeichnete Männer nicht einmal von ihren Armen und Beinen den unentbehrlichen Gebrauch machen können. Was hierüber speciell zu sagen ist, gehört in die Gymnastik, deren eigentliche Technik darauf berechnet ist, sämmtliche willkührliche Bewegungen bis zur Virtuosität durchzubilden. Hier interessirt uns zunächst die Hindeutung auf die anderweitigen Vortheile, welche aus einer kräftigen Ausbildung der Glieder entspringen, wohin vornehmlich die voll-

Digitized by Google

ständige Entwickelung des Knochengerüstes zu rechnen ist. Die Physiologie lehrt, daß alle Knochen um so stärker ausgewirkt und um so derber construirt werden, je mehr die an sie sich anheftenden Muskeln angestrengt wurden, und die Verschiedenheit in dieser Beziehung prägt sich so stark aus, daß man auf den ersten Blick das Skelett eines Muskelstarken von dem eines Muskelschwachen unterscheiden kann. Die Knochen des ersteren sind weit dicker, schwerer, härter, meistentheils länger, ihre Ansätze, welche zur Befestigung der Muskeln dienen, treten ungleich stärker hervor; die Gelenke sind weit mehr ausgebildet, werden von beträchtlich dickeren und festeren Bändern zusammengehalten, und geben dadurch zu erkennen, daß sie zu größerer Ausdauer und Anstrengung befähigt waren. Da nun die wichtigsten Höhlen des Rumpfes von Knochenwandungen ganz oder zum Theil umgeben werden, so ist unendlich viel daran gelegen, daß diese knöcherne Hülle der in ihnen gelegenen Organe zur vollen räumlichen Ausdehnung durch angemessene Muskelthätigkeit gelangt ist. Jene zahllosen Krankheiten der Lungen und des Herzens, namentlich die Schwindsucht der ersteren, welche schon so viele Millionen in der Blüthe ihrer Jahre hinweggerafft hat, sie finden oft ihren letzten Grund in einem zu engen Bau der Brust, weil die zu den Seiten sie umgebenden Rippen sich nicht hinreichend nach außen wölben, sondern gleichsam platt gedrückt und in ihrer Länge verkürzt den Raum für die Lungen und das Herz um so mehr verengen müssen, je weniger sie selbst bei angestrengten Bewegungen nach außen hervortreten können. Ohne in eine genauere Entwickelung der hieraus sich nothwendig ergebenden pathologischen Folgen einer mechanischen Beschränkung des Athemholens und der Herzbewegung einzugehen, bemerke ich nur, daß jene fürchterlichen Uebel oft schon lange vor ihrer Entwickelung aus der zu großen Enge der Brust vorhergesehen werden können, und daß sich ihnen dann durch eine angemessene Gymnastik meistentheils wirksam vorbeugen läßt. Denn da jede angestrengte Leibesbewegung mit einer Beschleunigung des Athemholens und des Blutumlaufs verbunden ist, so muß auch eine stärkere räumliche Erweiterung der Brust erfolgen, weil die an die Rippen sich

Digitized by Google

anheftenden Muskeln dieselben beträchtlich nach außen ziehen, und nach den vorhin erläuterten Bedingungen ihre größere Ausbildung und Wölbung nach außen bewirken. Insbesondere wird zu diesem Zweck die Anstrengung der Arme beim Fechten, Ringen, Schwimmen u. dgl. mit Recht empfohlen, weil die stärksten Muskeln des Arms an der Außenseite der Brust sich befestigen, und die Ausdehnung derselben durch ihre Wirkung befördern müssen.

Von beinahe eben so großer Wichtigkeit sind die Hüft- oder Beckenknochen, welche nicht nur als das Verbindungsglied zwischen der den Rumpf tragenden Wirbelsäule und den Oberschenkeln, also gewissermaßen als der eigentliche Stütz- oder Schwerpunkt des ganzen Leibes, sondern auch als die Knochenschaale anzusehen sind, auf welcher ein Theil der Unterleibsorgane ruht. Die feste Haltung und der kraftvolle Gang des Körpers ist also nur unter der Bedingung möglich, daß jenes knöcherne Becken seine volle räumliche Ausbildung erlangt hat, welches wiederum nur möglich ist, wenn die an dasselbe sich ansetzenden Muskeln des Oberschenkels durch tüchtige Bewegung beim Gehen, Laufen, Springen, Tanzen ihre volle Entwickelung erlangt haben. Man kann es auf den ersten Blick an der ganzen Haltung des Körpers erkennen, ob er in dieser Region zur vollen Ausbildung gelangt ist, denn nur unter dieser Bedingung zeigt er jene Leichtigkeit, Sicherheit und Festigkeit in allen Bewegungen, welche es bezeugen, daß in ihm der Schwerpunkt den rechten Ort einnimmt, und daher jenes Schwanken nach den Seiten, jene Hinfälligkeit ausschließt, wodurch die Schwäche der Hüften sich verräth. Jene Unglücklichen, welche sich durch Schnürleiber und Bandagen wie ein baufälliges Haus durch Stützen und Anker aufrecht erhalten müssen, und in sich kraftlos zusammensinken sobald sie die äußeren Reifen ablegen; wie leicht wäre ihnen durch gymnastische Uebungen zu helfen gewesen. Auch haben die Vorsteher der besseren orthopädischen Institute es begriffen, daß nur durch letztere die mannigfachen Verkrümmungen und Verkrüppelungen, das Hinken u. dgl. gründlich geheilt werden können, und daß alle künstlichen Hülfsmittel nur als Vorbereitungen zu diesem Zweck dienen können. Mit Wehmuth

Digitized by Google

muß man hierbei insbesondere der vielen Mütter gedenken, welche der Natur nicht ihren Tribut zollen können, ohne in die höchste Lebensgefahr zu gerathen, weil bei dem Geburtsacte das Kind keinen leichten und freien Durchgang durch die viel zu enge untere Beckenöffnung finden konnte. Schwerlich hat sich bei den Spartanerinnen jemals ein solches herbes Schicksal ereignet, bei welchem man mit Unwillen daran denken muß, daß so wenig Sorge getragen wird, demselben vorzubeugen. Das sind die Folgen eines falschen Schicklichkeitsgefühls, welches aus Prüderie die Aufmerksamkeit von gewissen Nothwendigkeiten des Lebens abwendet, und daher die Rettungsmittel zur rechten Zeit verabsäumt.

Von der größten Wichtigkeit ist das Verhältniß der Muskelthätigkeit zum bildenden Leben, worüber sich hier nur einige ganz allgemeine Andeutungen geben lassen. Gehen wir nämlich von dem diätetischen Grundsatze aus, daß das Gleichgewicht der bildenden und bewegenden Thätigkeit das ursprüngliche Gesetz der Erhaltung des Lebens, der Fortdauer seiner Gesundheit und die nothwendige Bedingung seiner Entwickelung zu einem möglichst hohen Grade der Cultur darstellt; so ergiebt sich hieraus folgerecht, daß der Mensch vorzugsweise durch eine angemessene Bestimmung der Muskelthätigkeit jenes Grundgesetz des Lebens in Erfüllung bringen kann. Indem ich mich zunächst auf den Inhalt des §. 14. beziehe, welcher von dem Begriff der Anstrengung die praktische Ausführung dieses Lebensgrundgesetzes abhängig macht, brauche ich nur noch an die bisherigen Andeutungen zu erinnern, daß die Anstrengung sich durch die geistigen Kräfte nicht in dem vollständigen Maaße bewerkstelligen läßt, welches zur dauerhaften Begründung des Lebens nothwendig ist. Nur verhältnißmäßig Wenige befinden sich in der günstigen Lage, ausgezeichnete Geistesgaben durch philosophisches Denken zum diätetischen Princip ihrer Lebensführung machen zu können, und auch sie haben hierbei noch mit den mannigfachsten Hindernissen und Störungen zu kämpfen, welche ihre Existenz geradezu verkürzen würden, wenn nicht eben der mächtige Schwung ihrer Intelligenz die unvermeidlichen Nachtheile der

Digitized by Google

Gelehrsamkeit wieder ausgliche, dagegen eine Ausartung der letzteren in eine geistlose Quälerei des Gedächtnisses und Verstandes das Leben zu Grunde richtet. Insbesondere eröffnet aber die litterärische Lebensweise eine überaus reiche Quelle von Uebeln in dem Mißverhältnisse zwischen der Erzeugung und dem Verbrauch des Blutes, wenn demselben nicht durch eine künstliche Berechnung vorgebeugt wird. Denn da ein gesunder Magen auch bei sitzender Lebensweise durch reichliche Verdauung eine Menge von Nahrungsstoff bereiten kann, von welchem das Gehirn beim Denken verhältnißmäßig nur wenig consumirt, während die meist ruhenden Muskeln auch nur einen geringen Ersatz zersetzter Mischungstheile erheischen; so häuft sich sehr bald ein Uebermaaß von Blut in den Adern an, woraus, wie wir später sehen werden, die größten Nachtheile und Gefahren entstehen müssen, wenn ihnen nicht durch absichtliches Fasten vorgebeugt wird. Gesetzt daß nach sehr billiger Abschätzung auf diese Weise täglich nur etwa 1 Loth Blut mehr bereitet, als consumirt wird; so ergiebt dies für einen Monat schon ein ganzes Pfund, und es müßte daher einer solchen Berechnung gemäß schon nach wenigen Monaten eine tödtliche Ueberfüllung des Körpers mit Blut eintreten, wenn nicht die Natur durch Mittel, welche uns größtentheils unbekannt sind, einer solchen Gefahr vorbeugte. Denn die Ablagerung des überflüssigen Nahrungsstoffs unter der Form des Fettes findet theils in vielen Fällen gar nicht Statt, theils steht sie auch in gar keinem Verhältniß zu dem täglich in Ueberschuß bereiteten Blute. Wie sehr indeß auch die Natur sich bestreben mag, das angedeutete Mißverhältniß wieder auszugleichen, so kann ihr dies doch nur unvollständig gelingen, zumal bei schwelgerischen Tafelgenüssen, denen Viele bei sitzender Lebensweise ergeben sind, und es erklärt sich hieraus eine Unzahl von Krankheiten, mit denen Gelehrte so oft behaftet sind. Ja man muß letztere, z. B. die Gicht, die zahlreichen Verdauungsbeschwerden, geradezu für eine Nothhülfe der Natur halten, welche den Menschen dadurch zu einer Wochen und Monate langen Enthaltsamkeit zwingt, weil er außerdem ganz unvermeidlich durch zu reichlichen Genuß von Speisen sich zu Grunde richten würde.

Digitized by Google

Diesen nur beispielsweise angedeuteten Nachtheilen, welche eine ausschließlich litterärische Beschäftigung bei Vernachlässigung der Muskelbewegung hat, beugt die Gymnastik auf die entschiedenste Weise vor, und es erhellt hieraus die Nothwendigkeit ihrer Verbindung mit jeder angestrengten Geistesthätigkeit; daher denn die diätetischen Anklagen gegen die Gelehrsamkeit erst dann völlig verstummen werden, wenn die Gymnastik nicht blos zum wesentlichen Elemente der Schul- und Universitätsbildung, sondern auch zur unverbrüchlichen Lebensregel für jeden Gelehrten geworden ist. Ohne für jetzt hierauf weiter einzugehen, wollen wir nur die hochwichtige Bedeutung der Muskelanstrengung für die wesentlichsten Processe des bildenden Lebens der Reihe nach erörtern. Den Anfang macht natürlich die Verdauung, mit welcher die Assimilation des Nahrungsstoffs beginnt, deren Pflege ganz vorzüglich durch eine angemessene Befriedigung des Hungers bewirkt wird. Die zahllosen Mißgriffe, welche in dieser Beziehung Statt finden, nöthigen uns zu einer sorgfältigeren Erörterung.

Obgleich im Hunger das Bedürfniß der Nahrungsaufnahme zum Ersatz des consumirten Bildungsstoffs als eine Lebensnothwendigkeit sich mit gebieterischer Macht ankündigt; so fehlt doch viel daran, daß er an und für sich das rechte Maaß des Bedürfnisses anzeigen sollte. Er ist zu sehr von fehlerhaften Angewöhnungen abhängig, welche in um so größerer Allgemeinheit vorkommen, je mehr die sinnliche Lust alle jene Raffinements der Kochkunst hervorgerufen hat, welche den Magen weit über das nothwendige Maaß zur Thätigkeit anreizen, und somit einen künstlichen Appetit erzeugen, welcher sich der Empfindung nach gar nicht vom natürlichen unterscheiden läßt. Wenn die Ueberladung der Eingeweide mit Blut endlich auch den Appetit unterdrückt, so ist längst schon eine ernstliche Krankheit eingetreten, der doch hätte vorgebeugt werden sollen; und wenn gar durch scharfe Gewürze dem erschlafften Magen ein krankhafter Appetit aufgezwungen wird, so wächst die Gefahr mit jedem Tage. Oft entsteht auch bei sitzender Lebensweise eine erhöhte Reizbarkeit der Organe, welche im Magen das täuschende Gefühl eines lebhaften Appetits erzeugt, ja letzteren selbst bis zum Heißhunger steigert, obgleich

Digitized by Google

alle diese Erscheinungen schon naturwidrig sind, und daher unmittelbar zu Mißbräuchen verleiten. Daß halbe Mahlzeiten von leicht verdaulichen Speisen, welche man als das hülfreichste Mittel gegen alle diese Uebelstände empfohlen hat, die Kraft des Magens geradezu schwächen und lähmen, habe ich früher schon bemerkt.

Es giebt nur ein Mittel, aus allen diesen Widersprüchen und Mißverhältnissen in Bezug auf den Appetit herauszukommen, die körperliche Arbeit, welche mehr als alles andere die Verdauung auf das gehörige Maaß zurückführt, und letzteres durch den richtigen Grad des Hungers anzeigt. Da die Muskeln der Masse nach den bei weitem größten Theil der Leibessubstanz ausmachen, so consumirt auch ihre angestrengte Thätigkeit eine vielfach größere Summe von Bildungsstoff, als die Thätigkeit aller übrigen Organe zusammengenommen. Nach starker und anhaltender Muskelthätigkeit tritt also mit absoluter Nothwendigkeit das Bedürfniß eines angemessenen Ersatzes des verzehrten Bildungsstoffs ein, und dies Bedürfniß kündigt sich durch einen so scharfen, ja ungestümen Hunger an[1]), daß kein Zweifel über die Nothwendigkeit seiner vollständigen Befriedigung entstehen kann, weil in Ermangelung derselben der Hunger nicht nur zu toben fortfährt, sondern auch die Kräfte sehr bald zu sinken anfangen. Wenn der Appetit nach körperlichen Anstrengungen sich gelegentlich wohl etwas übernimmt, so hat dies unendlich weniger zu sagen,

---

1) Der auf diese Weise geweckte natürliche Hunger würzt den Genuß der Speisen mit einem so feinen Arom, mit einer so lebensfrischen Empfindung, daß alle Künsteleien des haut gout auch nicht die allerentfernteste Vergleichung damit aushalten, und die Tafelfreuden des Gourmands zu dem erquickenden Labsal eines frugalen Mahls nach körperlichen Anstrengungen sich genau eben so verhalten, wie die taftenen, papiernen, mit wohlriechenden Essenzen überschütteten Blumen einer pariser Fabrikantin zu den Rosen und Lilien des Feldes. Die schwelgerischen Mahle entbehren oft so durchaus alles sinnlichen Reizes, auf den sie doch berechnet sind, daß sich die leidenschaftliche Vorliebe dafür nur damit erklären läßt, daß der Feinzüngler jeden theuren Bissen mit dem süßen Selbstgefühl, ein vornehmer und reicher Mann zu sein, in den Mund steckt.

Digitized by Google

als bei sitzender Lebensweise, weil im ersteren Falle der Ueberfluß an Blut doch bald in der starken Abrechnung zwischen Einnahme und Ausgabe des Bildungsstoffs aufgeht, dagegen der körperlich Müßige nach einem reichlichen Mahl in seiner Vollblütigkeit ersticken zu müssen fürchtet, und von dem durch sie bewirkten Aufregungen und Wallungen sich nur allmählig befreien kann.

Der starke Appetit nach Muskelanstrengungen ist nur der sinnliche Ausdruck einer kraftvollen Verdauung, welche auch beträchtliche Mengen von derben, wiederhaltigen Speisen mit Leichtigkeit zu bewältigen vermag, und dies auch dadurch zu erkennen giebt, daß sie in möglichst kurzer Zeit zu Stande kommt, während welcher sie höchstens von dem natürlichen Gefühl der Abspannung im ganzen Körper, aber nicht von wirklich krankhaften Empfindungen, also nicht von Druck, Schwere, Beängstigung in der Herzgrube, so wie von Aufblähung des Unterleibes, Wüstigkeit im Kopfe, Zerschlagenheit der Glieder u. dgl. begleitet ist. Wie oft werden Litteraten, wenn sie sich zu einem Kerkerleben verurtheilen, von diesen Plagen belästigt, welche den Anfang einer tieferen Zerrüttung ihrer Verdauung machen. Sie nehmen dann häufig zu sogenannten Magenstärkungen, d. h. zu Gewürzen ihre Zuflucht, welche nur für den Augenblick Erleichterung bringen, bald aber eine noch größere Erschlaffung des Magens hinterlassen. Es giebt nur ein wirklich magenstärkendes Heilmittel, die angestrengte Körperbewegung, weil sie allein das Bedürfniß der Speisen und die zu ihrer Verdauung erforderliche Kraft hervorruft, und ehe man dies nicht allgemein anerkannt hat, werden noch Tausende von Kranken mit dem Ruin ihrer Verdauung die anmaaßliche Thorheit abbüßen müssen, welche dem leidenden Körper eine naturwidrige Hülfe aufdringt, und dadurch die Grundlage der Organisation, wenn auch unmerklich, doch um so gewisser untergräbt.

Zu den Erfordernissen einer guten Verdauung gehört aber nicht blos die vollständige Assimilation der Speisen im Magen, sondern auch die regelmäßige Fortbewegung des dadurch bereiteten Speisebreies durch den Darmkanal, in welchem derselbe mit der Galle und dem pankreatischen Safte vermischt, und

Digitized by Google

dadurch einem noch wenig begriffenen chemischen Processe unterworfen wird, in Folge dessen der eigentliche Nahrungssaft (Chylus) von den zersetzten Speisen ausgeschieden und durch die Saugadern des Gekröses in das Blut übergeführt wird, während der Ueberrest als Darmkoth durch den After entfernt wird. Da der Darmkanal an Länge den Körper etwa um 5—6 mal übertrifft, so ist leicht einzusehen, daß es zur Fortbewegung auf diesem langen Wege einer sehr thätigen Kraft bedarf, welche durch die in den Wandungen des Darmkanals eingewebten Muskelfasern bewirkt wird, deren sogenannte peristaltische Bewegung sich bei lebend geöffneten Thieren sehr leicht beobachten läßt. Wenn jene Muskelfasern des Darms erschlaffen, und deshalb den Speisebrei nicht mit hinreichender Schnelligkeit weiter treiben können; so häuft sich der Ueberrest derselben, zumal in der Nähe des Afters an, und es entstehen die eben so lästigen als nachtheiligen Leibesverstopfungen, in welchen ein Heer von Krankheiten seinen Ursprung findet. Dies Uebel, auf welches wir in der Folge nochmals zurückkommen müssen, fordert schon an sich zu einer angemessenen Körperbewegung nachdrücklich auf, weil es physiologisch fest steht, daß die in den willkührlichen Muskeln durch angestrengte Thätigkeit gesteigerte Bewegkraft derselben sich allen übrigen Organen mittheilt, in denen gleichfalls Muskeln ein wesentliches Element der Thätigkeit ausmachen. Dies gilt außer dem Darmkanal auch noch besonders, wie wir bald sehen werden, von dem Herzen und den Lungen, welche Organe insgesammt im höchsten Grade der Ausbildung bei Personen gefunden werden, denen vorzugsweise eine anhaltende Anstrengung der Glieder obliegt, und denen daher auch jene Leibesverstopfung eine gewöhnlich ganz unbekannte Plage ist.

Ohne bei dem Uebergange des Chylus aus dem Darmkanal in das Blut zu verweilen, weil die willkührliche Bewegung hierauf unmittelbar nicht den geringsten Einfluß hat, gehe ich zu dem überaus wichtigen Verhältniß jener Bewegung zu dem Athemholen und Kreislaufe des Bluts über, in welchem Verhältniß eine der Hauptbedingungen des Lebens überhaupt und der Gesundheit insbesondere enthalten ist. Das Athemholen haben wir hier blos auf Seiten seines Mechanismus

Digitized by Google

ins Auge zu fassen, welcher darin gegeben ist, daß die Brustwandungen sich periodisch ausdehnen und zusammenziehen, und dadurch den Raum für die Lungen bald erweitern, bald verengen. Hierdurch wird es bewirkt, daß die atmosphärische Luft zuerst in die Lungen eindringt und sie gleich einer Blase ausdehnt, später aber bei der Zusammenziehung der Brust aus denselben wieder ausgetrieben wird. Die Lungen verhalten sich aber hierbei keineswegs passiv, sondern die in sie eintretenden Luftröhren sind selbst von zarten Muskelfasern umgeben, welche unstreitig beim Ausathmen sich gleichzeitig mit den Brustwandungen zusammenziehen, und dadurch zum Austreiben der Luft beitragen. So geht der Act des Ein- und Ausathmens aus dem Zusammenwirken sehr vieler Muskelfasern hervor, welche großentheils der Willkühr unterworfen sind, durch welche der Mensch das Ein- und Ausathmen beschleunigen, verzögern und auf die mannigfachste Weise modificiren, wenn auch niemals gänzlich hemmen kann. Das Athmen ist nun freilich ein so nothwendiger Lebensact, daß das Maaß desselben vom Menschen eigentlich niemals bestimmt werden kann, weil die eben erwähnten Modificationen, wenn sie über das rechte Verhältniß hinausgehen, oder dasselbe nicht erfüllen, sich bald wieder compensiren. Denn wer lange den Athem anhält, muß bald darauf desto schneller einathmen, und umgekehrt wer bei anhaltendem Sprechen und Singen das Athmen über das natürliche Maaß steigerte, fühlt sich bald zur Schonung der Lungen genöthigt, wodurch sich das Zuviel ihrer Thätigkeit wieder ausgleicht. Wenn indeß die Bestimmung der Quantität der Athmungsbewegungen weit weniger von der Willkühr abhängt, als der Genuß der Speisen und ihre darauf erfolgende Assimilation; so können erstere doch durch methodische Uebung allerdings sehr wesentlich cultivirt werden. Da nämlich jede angestrengte Körperbewegung durch Beschleunigung des Kreislaufs ein rascheres und tieferes Athemholen zur nothwendigen Folge hat, so versteht es sich von selbst, daß die dazu mitwirkenden Muskeln sowohl in ihrer Thätigkeit als in ihrer substanziellen Ausbildung einen weit höheren Grad der Entwickelung erlangen, so wie auch nach den früher gegebenen Erläuterungen die Brust sich weit mehr wölbt und

Digitized by Google

ausdehnt. Fast noch mehr werden diese Vortheile durch die künstliche Bewegung der Athmungsorgane beim lauten und anhaltenden Sprechen und Singen erzielt, welche deshalb in diätetischer Beziehung eine große Wichtigkeit erlangen. Mehr als auf die äußeren, an die Rippen sich ansetzenden Athmungsmuskeln müssen wir hierbei auf die Muskelfasern Rücksicht nehmen, welche die Luftröhren bis zu den Lungenzellen umgeben, und ein höchst nothwendiges Element in der Organisation der letzteren ausmachen. Denn alle Erfahrungen sprechen dafür, daß die Lungen nur dann gesund sind, und dadurch die geregelte Fortdauer einer der wesentlichsten Lebensfunctionen verbürgen, wenn das Athmen, also der periodische Wechsel der Ausdehnung und Zusammenziehung der Lungen mit Leichtigkeit, Energie und Sicherheit, selbst unter Hindernissen mancher Art von Statten geht, welche ohne eine vollständige Entwickelung der ihnen eingewebten Muskelfasern nicht gedacht werden kann. Personen, welche durch körperliche Anstrengungen sich eine starke Lunge erworben haben, kommen daher bei heftigem Winde, bei anhaltendem starken Gehen, bei sehr lautem Sprechen und Singen fast gar nicht, und bei schnellem Laufen erst verhältnißmäßig spät außer Athem, und noch weniger haben sie davon einen bleibenden Nachtheil zu befürchten. Umgekehrt verhält es sich dagegen bei allen verweichlichten, verzärtelten Personen, welche von allen Anstrengungen entwöhnt unter den eben genannten Bedingungen nicht nur sehr bald in wahre Athemnoth gerathen, so daß eine stürmische Beschleunigung der Respiration eintreten muß; sondern sie laufen auch jedesmal Gefahr, in schlimme Lungenkrankheiten, Bluthusten, Lungenentzündung u. dgl. zu verfallen, so wie sie auch bei Anlage zur Schwindsucht dieser immer tödtlichen Krankheit bei wiederholter Anstrengung um so zeitiger zum Raube werden. Wenn man Tänzer aufmerksam beobachtet, so kann man die Beschaffenheit ihrer Lungen an der Art ihres Athmens nach einem raschen Walzer auf den ersten Blick erkennen. Es ist hier noch nicht der Ort, die speciellen Regeln einer methodischen Cultur der Athmungsbewegungen aufzustellen, sondern es war nur darum zu thun, die diätetische Bedeutung einer solchen Cultur zu bezeichnen.

Digitized by Google

Bei dem Herzen als dem Centralorgan des Blutgefäßsystems und der mächtigsten Triebfeder des Blutumlaufs haben wir hier gleichfalls nur die mechanische Seite seiner Thätigkeit ins Auge zu fassen, in sofern letztere von der Stärke seiner Muskelfasern abhängt. Es gilt hier, wie überall die Regel, daß die Kraft eines Organs, wenigstens innerhalb der Gesundheit, im geraden Verhältnisse zu seiner räumlichen Ausbildung steht, und gleichwie jeder Muskel in dem Grade an Masse, Schwere, Derbheit zunimmt, als der Proceß seiner Ernährung durch angestrengte Bewegung befördert wurde, so findet auch bei dem Herzen ganz dasselbe Gesetz seine volle Anwendung. Die neuere Pathologie hat sogar die wichtige Entdeckung gemacht, daß die krankhafte, oft enorme Vergrößerung des Herzens (hypertrophia cordis) jedesmal die Wirkung von Ursachen ist, welche den Kreislauf des Bluts erschweren, und dadurch das Herz zu stärkeren Anstrengungen zwingen, um jenes Hinderniß zu überwinden. Hieraus erklärt es sich daher, daß die Ausbildung des Herzens mit der Summe der willkührlichen Bewegung, durch welche es zu kraftvollerer Bewegung angestrengt wird, jedesmal in geradem Verhältnisse steht, und daß es daher bei Landleuten eben so muskelstark, wie es bei denen, welche eine sitzende Lebensweise führen, muskelschwach angetroffen wird, welches sich selbst nach dem Tode unmittelbar an seiner Structur nachweisen läßt. Erinnern wir uns nun, daß das Herz eines der allernothwendigsten Organe ist, an dessen Thätigkeit die Erhaltung des Lebens ganz unmittelbar gebunden ist[1]); so bedarf es keines weiteren Beweises, daß die Cultur desselben eine der vornehmsten Aufgaben der Diätetik ist, daher denn schon aus diesem einzigen Grunde die Vernachlässigung dieser Cultur, welche allein durch angestrengte Muskelthätigkeit zu Stande gebracht werden kann, gewiß Millionen den frühen Tod gebracht hat. Denn da das Herz mit allen übrigen Organen im innigsten Lebenszusam-

1) Harvey, der unsterbliche Entdecker des Blutumlaufs, faßte die Bedeutung des Herzens mit folgenden Worten zusammen: **Cor animalium fundamentum est vitae, Princeps omnium, Microcosmi Sol, a quo omnis vegetatio dependet, vigor omnis et robur emanant.**

Digitized by Google

menhange steht, und dies durch die Modificationen seiner Bewegungen bei veränderter Thätigkeit jener Organe deutlich zu erkennen giebt; so folgt hieraus, daß es mit schwacher Organisation und Kraft ausgestattet, in dem Conflicte zahlloser Einflüsse von allen Seiten her seine Selbstständigkeit nicht behaupten kann, und sich in krankhaft aufgeregter, fieberhafter Thätigkeit aufreibt. Insbesondere gilt dies von den überaus häufigen Stürmen, mit denen Leidenschaften das Nervensystem durchtoben, und welche auf das Herz fortgepflanzt, ihm oft einen plötzlichen Tod bringen, oder wenigstens demselben unaufhaltsam entgegenführen.

Eine nothwendige Folge der Beförderung der Herzthätigkeit durch willkührliche Bewegung ist der stärkere und raschere Forttrieb des Bluts, welches mit größerer Schnelligkeit und Kraft die Capillargefäße sämmtlicher Organe durchdringend, den zwischen beiden Statt findenden Mischungswechsel als die Grundbedingung aller Lebensthätigkeit ungemein beschleunigt. Erhöhtes Lebensgefühl, gesteigerte Wirksamkeit und Energie aller Organe ist also das unmittelbare Ergebniß der willkührlichen Bewegung, und wächst mit derselben, so lange letztere nicht ihr natürliches Maaß überschreitet, und dadurch die Kräfte erschöpft. Da nun jener Mischungswechsel das eigentliche Wesen des plastischen Processes ausmacht, so ergiebt sich hieraus ganz von selbst, daß letzterer im innigen Verhältnisse zur Summe der willkührlichen Bewegung steht, und daß diese somit den Regulator des bildenden Lebens abgiebt. Dieser außerordentlich folgenreiche Satz lehrt also, daß die Muskelthätigkeit im gewissen Sinne den Charakter des ganzen Lebens bestimmt, wenn sie auch ihrerseits von dem höheren Walten des Nervenlebens abhängig ist, und letzteres eigentlich die Harmonie unter allen Functionen vermittelt. Wiederum muß ich mich auf einige Andeutungen beschränken. Wir werden bald die Nothwendigkeit eines richtigen Verhältnisses der Blutmenge zu den Organen, und die Nachtheile kennen lernen, welche aus der Vollblütigkeit entstehen. Letztere gebietet allerdings die Einschränkung der Ernährung, welche aber oft nicht hinreicht, das Uebermaaß an Blut zu entfernen, wozu vor Allem kräftige Muskelanstrengungen gehören, da sie mit einer

Digitized by Google

stärkeren Consumtion des Bluts nothwendig verbunden sind, und somit den Ueberfluß desselben leicht und schnell hinwegschaffen. Sehr schädlich ist daher Trägheit der Bewegungen bei Ueberfluß an Blut, welches die Organe unmittelbar zusammendrückt, und dadurch ihre Thätigkeit lähmt. Dies Mißverhältniß kündigt sich häufig durch schlaffen, aufgedunsenen, oft mit Fett überladenen Habitus des Körpers an, dagegen derselbe bei hinreichender Muskelbewegung ein straffes, derbes Fleisch erhält, wodurch eine ähnliche Beschaffenheit der übrigen Organe, und somit ihre Tauglichkeit zu ausdauernder Thätigkeit angezeigt wird.

In unmittelbarer Verbindung hiermit steht die Mischung des Bluts selbst, welches aus mannigfachen Bestandtheilen zusammengesetzt, oft ein sehr verschiedenes Verhältniß derselben zu einander zum großen Nachtheil der Thätigkeit der Organe darbietet. Man pflegt das Blut ein flüssiges Fleisch, und umgekehrt letzteres ein festes Blut zu nennen, woraus schon die große Aehnlichkeit ihres chemischen Charakters erhellt. Beide stimmen fast immer in dieser Beziehung mit einander überein. Sind die Muskeln durch hinreichende Uebung kräftig ausgewirkt, so zeigt auch das Blut ein richtiges Verhältniß seiner Bestandtheile, es hat den gehörigen Grad seiner Consistenz und Färbung, enthält die richtige Menge Bildungsstoff, und bewirkt dadurch jenes gesunde, frische Colorit der Haut, zumal im Gesicht, woran man meistentheils schon auf den ersten Blick die vortreffliche Lebensverfassung erkennen kann. Sind dagegen die Muskeln aus Unthätigkeit erschlafft, abgemagert, so wird auch das Blut wässeriger, ärmer an Nahrungsstoffen, bleich von Farbe, welche sich in dem kranken Teint des Gesichts sogleich ausspricht. Ohne in weitere Einzelheiten hierüber einzugehen, deute ich nur darauf hin, daß die richtige Blutmischung eine der vornehmsten Bedingungen der Lebensthätigkeit ist, weil letztere nur in dem Maaße erfolgreich von Statten gehen kann, als die wirkenden Organe aus dem ihnen zugeführten Blute unmittelbar den Verlust an Substanz ersetzen können, welches bei einer fehlerhaften Blutmischung nicht im vollen Maaße geschehen kann. Ihre Restauration wird daher im letzteren Falle beeinträchtigt, und hieraus erklärt

Digitized by Google

es sich, daß eine ungenügende Muskelthätigkeit durch ihren nachtheiligen Einfluß auf die Blutmischung großentheils den Grund zu den zahllosen Krankheiten legt, welche ihren Ursprung in einer mangelhaften Restauration der Organe finden.

Wenn wir den großen Antheil der Muskelthätigkeit an der Beschaffenheit des Bluts auf seine ursachlichen Bedingungen zurückführen, so ergiebt sich, daß dabei die Ab- und Aussonderungen des Körpers eine große Rolle spielen. Wir haben früher gesehen, daß letztere ihre Bestimmung darin finden, die durch den Lebensproceß zersetzten Mischungstheile, welche aus den Organen in das Blut zurückgekehrt sind, von letzteren wieder zu trennen und auf mannigfachen Wegen aus dem Körper zu entfernen. Zu diesem Zweck dienen die Ausdünstung der Lungen, der Haut, die Absonderungen des Urins und der Galle, einiger anderen minder wichtigen Auswurfsstoffe nicht zu gedenken. Nur wenn jene Absonderungen vollständig erfolgen, vermögen sie auch das Blut ganz von seinen verbrauchten Bestandtheilen zu befreien, und dadurch seine natürliche, zur Gesundheit unentbehrliche Mischung zu erhalten, dagegen im entgegengesetzten Falle das Blut nicht hinreichend von den Auswurfsstoffen gereinigt wird, und daher eine fehlerhafte Beschaffenheit annimmt, welche die materielle Lebens- und Bildungsquelle betreffend, nothwendig sehr üble Folgen nach sich zieht. Letztere treten unmittelbar in den mannigfachsten Störungen der gesammten Lebensthätigkeit auf, und bewirken oft genug den unvermeidlichen Untergang derselben. Die willkührliche Bewegung ist nun das kräftigste Mittel, die Reinigung des Bluts durch die Absonderungsorgane zu bewirken, da sie dasselbe mit verstärkter Kraft in letztere hineintreibt, und sie somit in erhöhte Thätigkeit versetzt. Am auffallendsten giebt sich dies bei der Hautausdünstung zu erkennen, welche unmittelbar durch jede Muskelbewegung befördert wird, da letztere das Blut reichlicher in die Haut treibt, und somit in letzterer eine erhöhte Lebensthätigkeit anfacht. In sofern kann man die Gymnastik das gründlichste Heilmittel gegen jene Anlage zu Rheumatismen nennen, welche in einer schwachen, verweichlichten, mangelhaft absondernden Haut begründet, sofort Anfälle jenes schmerzhaften Uebels hervorbringt, wenn die Ausdünstung

Digitized by Google

durch geringfügigen Temperaturwechsel unterbrochen wird. Eben so tragen die Leibesübungen unmittelbar dazu bei, die Absonderung der Galle in der Leber und des Urins in den Nieren zu beschleunigen, und sie bieten oft genug das allein wirksame Heilmittel dar, die stockende Thätigkeit dieser Absonderungsorgane wieder in gehörigen Gang zu bringen, und die Krankheiten zu beseitigen, welche aus diesem Mangel entstanden waren.

Von dem Einfluß der Muskelbewegung auf die Wärmeentwickelung wird am schicklichsten bei Gelegenheit der Hautpflege die Rede sein, und über ihre wohlthätige Wirkung auf Beförderung des Schlafs ist schon früher (§. 19.) das Nothwendigste bemerkt worden.

Die Cultur der Muskelthätigkeit durch die Gymnastik kann als ein viel zu umfassender Gegenstand hier nicht dargestellt werden, und ich behalte es mir vor, sie in einer eigenen Schrift abzuhandeln.

Digitized by Google

Sechster Abschnitt.

Cultur des bildenden Lebens.

§. 30.

Vorerinnerungen.

Durch alle bisherigen Betrachtungen ist der vollständige Beweis geführt worden, daß die Seele durch naturgemäße Bestimmung des bewegenden Lebens alle Vorgänge des bildenden zu einem geregelten Verhältniß gestaltet, und somit das herrschende Princip desselben darstellt. In diesem Sinne liegt daher eine hochwichtige Wahrheit in dem Ausspruch des geistreichen Dubois: die Medizin ist ihrem Wesen nach eine moralische Wissenschaft, und glücklicherweise steht die Moral nicht in Widerspruch mit der Diätetik, sondern sie tritt mit ihr stets in Uebereinstimmung [1]). Jeder Zweifel, welcher gegen diese Grundanschauung des Lebens erhoben werden könnte, läßt sich leicht dadurch beseitigen, daß in Ermangelung eines sittlichen Selbstbewußtseins jedes Maaß und Verhältniß im Gebrauch der Kräfte fehlt, wodurch das bildende Leben im geregelten Gange erhalten werden muß. Denn die sämmtlichen sinnlichen Gefühle, welche dem Menschen die Bedürfnisse des Körpers anzeigen und ihn zu deren Befriedigung antreiben, sind den zahlreichsten Täuschungen unterworfen, welche zu verderblichen Mißgriffen Veranlassung geben müssen, gegen welche selbst ein dem Anschein nach völlig unverdorbener Naturzustand, in welchem ein Volk lebt, nicht schützen kann. Erinnern wir uns z. B. der meisterhaften Schilderung, welche Tacitus von unsren Stamm-

1) Dubois über das Wesen und die gründliche Heilung der Hypochondrie und Hysterie. Aus dem Französischen von Ideler. Berlin 1840. S. 383.

Digitized by Google

ältern, den alten Germanen, gegeben hat, so mischen sich unter die großartigen Züge von edler Sitteneinfalt und riesenhafter Körperkraft doch auch die verderblichsten Gebrechen, welche in den Augen des unpartheiischen Denkers das ihnen von ausschweifender Verehrung gezollte Lob sehr einschränken müssen. Die Zusammenstellung einiger zerstreuten Bemerkungen des Tacitus über sie liefert den stärksten Beweis dafür:

„Wenn sie nicht in den Krieg ziehen, bringen sie viele Zeit mit Jagen, mehr noch im Müßiggange zu, dem Schlafen und Schmausen ergeben. Die Tapfersten und Streitbarsten treiben Nichts: die Sorge für Haus und Heerd und Feld bleibt den Frauen, Greisen und den Unvermögendsten der Familie überlassen; jene brüten hin. Seltsamer Widerspruch der Natur, daß dieselben Menschen so sehr den Müßiggang lieben und die Ruhe hassen. — Die allgemeine Tracht ist ein Rock mit einer Spange, oder in deren Ermangelung mit einem Dorn zugemacht; im Uebrigen unbedeckt liegen sie ganze Tage am Heerde und am Feuer. — Tag und Nacht ununterbrochen fort zu zechen ist keine Schande. Häufig entstehen, als unter Betrunkenen, Zänkereien, die selten mit Schmähworten, öfter mit Wunden und Todtschlag enden. — Wollte man der Trinklust willfahrend, ihnen herbeischaffen, so viel sie begehren, sie würden eben so leicht durch Ausschweifungen als durch Waffengewalt bezwungen."

Da fast ohne Ausnahme die im sogenannten Urzustande lebenden Völker, welche wir durch die Berichte neuerer Reisenden kennen gelernt haben, ganz dieselben Schattenseiten des Charakters zeigen; so läßt sich hieraus mit Sicherheit auf eine Naturnothwendigkeit schließen, welche sich auch sehr leicht aus dem Bedürfniß aller Menschen nach mächtigen Aufregungen erklärt, dem die schlichten Naturssöhne nur auf eine sehr rohe und mangelhafte Weise zu genügen wissen. Krieg, Jagd und höchst einfache sociale Verhältnisse nehmen nur einen verhältnißmäßig sehr geringen Theil der Zeit in Anspruch; die übrige ist leer an spannendem Interesse, und fällt daher dem Müßiggange anheim, dessen drückende, lähmende Langeweile nur durch den Genuß berauschender Getränke verscheucht werden kann, zu denen eine um so größere Begierde entbrennt, je häufiger nach

Digitized by Google

martialischen Anstrengungen des Körpers eine gewisse Erschlaffung zurückbleibt. Alles dies hängt so nothwendig zusammen, daß noch jetzt die von dem edlen Tacitus hingeworfene Bemerkung, deren praktische Anwendung er gewiß aus tiefster Seele verabscheut haben würde, nämlich der Wink, daß man Wilde sehr leicht zu unmäßigen Ausschweifungen im Trinken verleiten, und dadurch unterjochen könne, von gewissenlosen Ländersüchtigen, namentlich in Nordamerika, mit dem schrecklichsten Erfolge benutzt worden ist.

Hieraus folgt doch unstreitig, daß selbst die unverdorbenen Natursöhne der verführerischen Lockung zur Berauschung nicht widerstehen können, daß sie sich also nicht durch den zur Lebenserhaltung nothwendigen Instinct der Mäßigkeit leiten lassen, daß sie durchaus kein richtiges Verhältniß zwischen Anstrengung und Ruhe zu treffen wissen, und daß sie folglich auch leiblich rettungslos zu Grunde gehen müßten, wenn nicht ihre übrige Lebensweise dem drohenden Verderben Einhalt thäte. Es ist daher eine leere, wenn auch wohlgemeinte Phrase vieler Diätetiker, daß der Mensch in seiner Lebensführung durch das natürliche Gefühl sich leiten lassen solle, welches niemals den sicheren Maaßstab für Thätigkeit, Ruhe und sinnlichen Genuß darbietet, sondern durchaus der Berichtigung durch eine sittliche Reflexion bedarf, welche als solche nur durch eine höhere geistige Cultur gewonnen werden kann. Wie viel größer müssen daher die Täuschungen der leiblichen Gefühle in unsren verkünstelten und ausgearteten socialen Verhältnissen sein, welche uns eine Menge von unnatürlichen Neigungen und Gewohnheiten zum Bedürfniß gemacht haben. Nur der Mensch, welcher seine Lebensaufgabe im höheren und wahren Sinne ganz begriffen hat, kann seine geistige und körperliche Verfassung mit ihr in Uebereinstimmung bringen; nur für ihn giebt es daher eine naturgetreue Diätetik, und jeder Versuch, ihm nach anderweitig bestimmten Regeln das Maaß des Lebensgebrauchs vorzuschreiben, muß unfehlbar scheitern.

Durch diese Betrachtungen werden wir zugleich auf eine frühere gelegentliche Bemerkung zurückgeführt, welche ihrer Wichtigkeit wegen einer sorgfältigeren Erörterung bedarf. In §. 11. führte ich an, daß die Glieder des bildenden Lebens in

Digitized by Google

dem engsten nothwendigen Zusammenhange stehen, und eine systematische Ordnung darstellen müssen, welche eine strenge Uebereinstimmung aller Theile voraussetzt. Dieser Satz folgt nothwendig aus dem Wesen des Bildungsgeschäfts, dessen Theile so vollständig auf einander berechnet sind, daß der Mangel, Ueberfluß oder die Abartung des einen verderblich auf alle übrigen zurückwirken muß. Die Verdauung kann z. B. nicht gestört sein, ohne daß für die Blutbereitung, den Kreislauf, die Ernährung und Absonderung die offenbarsten Nachtheile daraus hervorgehen. Denn alle diese Glieder eines Ganzen greifen so nothwendig in einander, wie die Räder eines Uhrwerks, welches sogleich in Unordnung geräth, wenn nur eins von jenen schadhaft geworden ist. Alle jene Operationen beziehen sich nämlich auf die Darstellung des zum Leben nothwendigen Bildungsstoffs, welcher eine Reihe von bestimmten Metamorphosen durchlaufen muß, von denen jede alle übrigen voraussetzt, gleichwie eine Reihe von zusammengehörigen chemischen Processen nur dann zu Stande kommen kann, wenn der durch sie behandelte Stoff in jedem Stadium seiner Bearbeitung die erforderliche Umgestaltung erfährt. Die Natur hat daher mit wunderbarer Weisheit eine Menge von Veranstaltungen getroffen, die nothwendige Uebereinstimmung unter allen Processen des bildenden Lebens zu erhalten, und selbst unter den ungünstigsten Bedingungen weiß sie sich mit mannigfachen Gegenwirkungen zu helfen, welche namentlich in Krankheiten eine so große Rolle spielen und deren Heilung möglich machen. Eben aus diesem Grunde hat sie auch das Laboratorium des bildenden Lebens so viel als möglich gegen unmittelbar störende Eingriffe der Willkühr des Menschen abgeschlossen, und ihre nothwendigen Bedürfnisse macht sie mit einem Nachdruck, ja mit einem Zwange geltend, dem sich auch die größte Charakterstärke nicht entziehen kann.

Dennoch ist aus den beiden vorigen Abschnitten ersichtlich, daß der Mensch die Federn des dem Bildungsleben zum Grunde liegenden Triebwerks in die verschiedensten Grade der Spannung bringen, und dadurch dessen Gang beschleunigen, verzögern, ja in seiner Gesammtrichtung bestimmen kann. Es sind daher die wesentlichsten Regeln, welche sich aus der Natur des

Digitized by Google

bildenden Lebens ergeben, aufgestellt worden, nach denen in den wichtigsten Verhältnissen der richtige Spannungsgrad jeder Triebfeder bestimmt werden muß, weil außerdem ein geregeltes Fortschreiten der Lebensentwickelung unmöglich ist, vielmehr letztere in den Grundbedingungen der Bildungsthätigkeit in zerstörenden Widerstreit versetzt werden muß. Alle jene Regeln lassen sich in dem Gedanken zusammenfassen, daß der Mensch in seinem Lebensgebrauch sich einen festen Plan vorzeichnen muß, welcher sich zwar nicht auf genaue Bestimmungen bringen läßt, wie viel man an jedem Tage essen, trinken, denken, körperlich arbeiten und ruhen soll, da die Bedürfnisse in dieser Beziehung immerfort wechseln, welcher aber doch stets in dem Bewußtsein der Nothwendigkeit festgehalten werden muß, einen möglichst geregelten Gang inne zu halten, von welchem alle Sprünge von einem Extrem zum andern fern gehalten werden. Wer z. B. an jedem dritten Tage den schwersten geistigen Anstrengungen sich unterziehen, eine große Fußreise zurücklegen und einer völligen Ruhe sich hingeben wollte, würde aus allem natürlichen Takt und Rhythmus des Lebens herauskommen, und dasselbe zu den auffallendsten Gegensätzen und Widersprüchen zwingen, welche nicht ohne große Nachtheile bleiben könnten. Nie dürfen Gegensätze im Leben schroff hervortreten, denn die Natur fordert überall leise Uebergänge und Abstufungen der Zustände, in deren Harmonie eben die Schönheit und Vollkommenheit alles organischen Lebens besteht. Die Kräfte desselben folgen dem Gesetze der Beharrlichkeit in bestimmten Richtungen, und sie denselben gewaltsam entreißen, um sie den Launen der planlosen Willkühr zu unterwerfen, heißt sie in ihrer innersten Grundlage erschüttern. Dies ist der Grund, warum eine zügellose Lebensweise meistentheils einem frühen Ende entgegenführt, weil sie den Kräften alle innere Haltung, Consequenz und Uebereinstimmung raubt, bald in Excessen schwelgt, um dafür hinterdrein desto bitterern Mangel zu leiden, wovon uns jeder regellose Haushalt ein treffendes Beispiel liefert.

Indeß soll damit nicht ein steifer Pedantismus, ein nach der Uhr abgemessener Lebensgebrauch anempfohlen werden. Ein solcher läßt sich unter den zahllosen Conflicten mit der Außen-

Digitized by Google

welt gar nicht durchführen; und wer in ſtarrer Conſequenz eine vorgezeichnete Lebensweiſe unter den verſchiedenartigſten Außenbedingungen inne halten wollte, würde wegen des abſoluten Mißverhältniſſes mit ihnen ſich methodiſch zu Grunde richten. Es verhält ſich im Phyſiſchen ganz eben ſo, wie im Geiſtigen; auf beiden Seiten walten ſtrenge, unverbrüchliche Geſetze, aber erfüllen laſſen ſie ſich nur mit großer Geſchmeidigkeit und Gewandtheit, welche dieſelben den gegebenen Bedingungen anzupaſſen weiß. Wer nicht zu urtheilen, den weſentlichen, nothwendigen Sinn nicht von äußeren Zufälligkeiten zu unterſcheiden weiß, um letztere aufzuopfern, damit er jenem getreu bleiben könne, dem helfen überhaupt keine Regeln, da die Fälle im wirklichen Leben ſo zahllos verſchiedenartig ſind, daß auch die ausführlichſte Darſtellung ſie nicht erſchöpfen kann. Auch kann die tiefſte Berechnung nicht alle Probleme löſen, und wenn man ſich nur in den meiſten Lagen den rechten Plan vorzuſchreiben, und in deſſen Befolgung das ſo oft täuſchende Gefühl zu berichtigen wußte, ſo kann man ſich in zweifelhaften Fällen demſelben ganz getroſt überlaſſen. Achtet man in dieſem Sinne auf ſich, ſo wird man leicht gewahr, daß ein mäßiger Wechſel im Lebensgebrauch, welcher nur die wirklichen Contraſte und Widerſprüche ausſchließt, äußerſt heilſam iſt, und jene Geſchmeidigkeit und Leichtigkeit im Lebensgebrauch erzeugt, womit man ſich am ſicherſten dem unvermeidlichen Wechſel der Verhältniſſe anſchmiegen kann. In dieſem Sinne iſt die Vorſchrift ganz naturgemäß, durch welche Celſus ſeinen tiefen Blick in die Erforderniſſe des Lebens beurkundet hat:

Sanus homo, qui et bene valet, et suae spontis est, nullis obligare se legibus debet: ac neque medico, neque iatralipta egere. Hunc oportet varium habere vitae genus: modo ruri esse, modo in urbe, saepiusque in agro; navigare, venari, quiescere interdum, sed frequentius se exercere. Siquidem ignavia corpus hebetat, labor firmat. Illa maturam senectutem, hic longam adolescentiam reddit. Prodest etiam interdum balneo, interdum aquis frigidis uti: modo ungi, modo id ipsum negligere: nullum cibi genus fugere, quo populus utatur: interdum in convivio esse, interdum ab eo se retrahere; modo plus

Digitized by Google

justo, modo non amplius assumere: bis die potius, quam semel cibum capere, et semper quam plurimum, dummodo hunc concoquat [1]). Sed ut hujus generis exercitationes cibique necessarii sunt; sic athletici supervacui. Nam et intermissus propter aliquas civiles necessitates ordo exercitationis corpus affligit; et ea corpora, quae more eorum repleta sunt, celerrime et senescunt, et aegrotant. De medicina lib. 1. cap. 1.

Da das Verhältniß des bildenden Lebens zum bewegenden seine wesentliche Bedeutung in der Bestimmung des letzteren für die geistig-sittliche Entwickelung findet; so läßt sich jenes Verhältniß wenigstens in seinen wichtigsten Elementen übersehen und wissenschaftlich darstellen, und zur Grundlage diätetischer Regeln machen, durch welche dasselbe in Uebereinstimmung mit der Freiheit des Selbstbewußtseins gebracht und erhalten werden soll. In letzterer findet daher die Diätetik das leitende Princip für alle Vorschriften, durch welche das bildende Leben vom bewegenden aus geregelt werden soll; und hätten wir nur diese eine Aufgabe zu erfüllen, so würde ihre wissenschaftliche Construction wenig zu wünschen übrig lassen. Ganz anders ist aber das Verhältniß des bildenden Lebens zu den materiellen Elementen beschaffen, aus denen es den plastischen Stoff für die Bildung und Ernährung der Organe bereiten, und dadurch die substanzielle Grundlage des Körpers erzeugen und erhalten soll. Denn wir treten hier in das überaus dunkle Gebiet der organischen Chemie, welche aller verdienstlichen Bemühungen neuerer Forscher ungeachtet rücksichtlich der objectiven Deutlichkeit und Gewißheit der Begriffe nicht den entferntesten Vergleich mit der unorganischen Chemie aushält. Es kann nicht mein Zweck sein, in ausführliche Erörterungen hierüber einzugehen, um die sanguinischen Hoffnungen derer zu beleuchten, welche das schöpferische Princip der organischen Mischung außer Acht lassend, in dem Chemismus des Lebens ganz eben so wie in dem der unorganischen Körper die stöchiometrischen Proportionen der constituirenden Elemente ent-

1) Die letzten Bemerkungen werden in der Folge ihre nöthige Beschränkung finden, da sie höchstens bei Römern, welche stets im mächtigsten Thatendrange lebten, eine relative Gültigkeit haben konnten.

Digitized by Google

decken, und dadurch die Grundbedingungen des Lebens feststellen zu können sich schmeicheln. So lange es dem Chemiker nicht gelungen ist, auf synthetischem Wege die organischen Mischungen wieder herzustellen, welche er durch analytische Processe zerstört hat, so lange weder der Magensaft, noch das Blut, die Galle oder irgend eine andere thierische Flüssigkeit eben so rein und vollständig durch die Kunst erzeugt worden sind, als jedes beliebige Salz; so lange wird der innere Zusammenhang zwischen dem bildenden Leben und den von ihm zusammengesetzten und wieder aufgelösten Stoffen ein Geheimniß bleiben, welches nur in den mehr äußeren Erscheinungen des plastischen Processes eine theilweise Erklärung gestattet.

Hieraus erwachsen nun auch für die Diätetik sehr große Nachtheile, da sie als praktische Wissenschaft nicht auf der Grundlage von Hypothesen ruhen, und aus den vielfach sich widerstreitenden chemischen Theorieen der Verdauung, Blutbereitung, der Ernährung und Absonderung keine positive Aufklärung zur Feststellung bestimmter Regeln schöpfen kann. Es unterliegt allerdings keinem Zweifel, daß die verschiedene Beschaffenheit der Speisen, der eingeathmeten Luft einen sehr wesentlichen Einfluß auf das Bildungsgeschäft und dadurch auf die gesammte Lebensthätigkeit ausüben, und man hat in dieser Beziehung ein fast unermeßliches Material gesammelt, welches aber zum größten Theil unbrauchbar ist, da uns noch ein sicherer kritischer Maaßstab zu seiner Beurtheilung fehlt. Wenn z. B. die älteren Diätetiker jeder einzelnen Speise ganz eigenthümliche Eigenschaften beilegten, und sich in ein endloses Detail über ihren Nutzen und Schaden einließen; so vergaßen sie, daß die assimilirende Kraft des Körpers jene Verschiedenheit zum größten Theil neutralisirt, daß der Mensch nur aus Noth sich auf eine einzelne Speise beschränkt, so daß deren Wirkung auf den Körper vollständig in die Erscheinung treten könnte, ohne von dem Einfluß anderer Speisen modificirt zu werden. In einem solchen seltenen Falle macht sich aber nicht blos der Nachtheil einer ausschließlichen Ernährungsweise geltend, welche der Natureinrichtung des Menschen durchaus widerstrebt, sondern es wirken dann auch noch viele andere ungünstige Bedingungen zusammen, z. B. die schlechte Witterung, welche mei-

Digitized by Google

stentheils durch Mißwachs eine Hungersnoth veranlaßt, die sie begleitenden deprimirenden Gemüthsaffecte u. dgl. Eben so wenig brachten sie in Anschlag, daß dieselbe Speise einen ganz verschiedenen Werth nach dem wechselnden Zustande des Lebens, nach seiner individuellen Besonderheit, nach den Jahreszeiten und nach vielen anderen Nebenbedingungen haben muß. Mit einem Worte, die Verhältnisse sind hier so überaus complicirt, daß sie sich niemals ganz übersehen lassen, und daher nothwendig Veranlassung zu den entgegengesetzten Ansichten geben. Dadurch wird allerdings die Wahl im Genusse der Speisen sehr erschwert, und wir würden uns in nicht geringer Verlegenheit befinden, wenn sich nicht aus großen Summen von Erfahrungen wenigstens einige ziemlich allgemeine sichere Sätze ableiten ließen, und wenn nicht das Leben auch in Bezug auf die plastischen Verhältnisse eine große Selbstständigkeit geltend machte, um aus den dargebotenen Nahrungsstoffen die heilsamen Elemente sich anzueignen, die schädlichen von sich zurückzustoßen, ja durch Gewohnheit die offenbar schädliche, selbst giftartige Beschaffenheit einiger Stoffe zu neutralisiren.

So viel erhellt also aus dem Vorhergehenden, daß die Diätetik in dieser Hinsicht eine Aufgabe zu lösen hat, deren überaus großer Umfang in dem engen Raum dieser Schrift keinen Platz finden kann, daher wir uns auf eine Auswahl der allgemeinsten Beziehungen beschränken müssen, welche sich leichter in eine übersichtliche Ordnung bringen lassen. Wir können daher auf eine genaue Würdigung der chemischen Qualitäten der Stoffe, welche der Körper sich assimilirt, nicht eingehen, sondern müssen uns damit begnügen, das Wirken seiner assimilirenden Kraft, in wiefern dieselbe mit seiner freien bewegenden Thätigkeit in Uebereinstimmung gebracht werden kann, etwas näher ins Auge zu fassen. In dieser Beziehung gestattet nur die Verdauung und die Hautthätigkeit eine leichtere Uebersicht, auf welche wir uns daher beschränken wollen. Es wird mir bei der großen Verwickelung der darzustellenden Verhältnisse nicht zum Vorwurf gereichen, wenn ich gelegentlich einige Punkte berühre, welche eigentlich nicht in dem eben bezeichneten Kreise gelegen sind.

Digitized by Google

§. 31.

Pflege der Verdauung.

Da jede organische Thätigkeit nur in der Gesammtheit ihrer Beziehungen zu den übrigen Lebensverrichtungen gründlich begriffen werden kann, so war es nothwendig, bei der Cultur des Nerven- und Muskelsystems auch des Verhältnisses ihrer Thätigkeit zu der Verdauung zu gedenken, und einige wichtige Regeln für die Pflege der letzteren aufzustellen, welche hier höchstens andeutend wiederholt werden können. Namentlich muß ich mich auf die früheren Erörterungen über das Grundgesetz, nach welchem die Cultur jedes Organs geleitet werden muß, beziehen, in sofern dasselbe nur durch Anstrengung zur vollen Entwickelung seiner Kraft gelangen kann, und eben deshalb in derselben nicht durch gleichzeitig gesteigertes Wirken anderer Organe gestört werden darf. Es läßt sich ohne Uebertreibung die Behauptung aufstellen, daß die Mehrzahl der überaus zahlreichen Verdauungsbeschwerden, durch welche der Gesundheit und dem Leben ein unglaublicher Abbruch gethan wird, in der Vernachlässigung jener Grundregel ihren Ursprung findet. Man kann sich beim Genuß der Speisen sehr viel erlauben, wenn man sich nur zu ihrer Verdauung die nöthige, durch keine anderweitige Anstrengung unterbrochene Zeit gönnt; andrerseits schützt das sorgfältigste Abwägen und die scrupulöseste Auswahl der Nahrungsmittel nicht gegen die schwersten Krankheiten des Magens, wenn man ihm sein Recht streitig macht, während der Verdauung den Strom der freien Lebensthätigkeit vorzugsweise an sich zu ziehen, um damit die ihm auferlegte Arbeit zu Stande zu bringen.

Die Pflege der Organe des bildenden Lebens, also auch des Magens, unterscheidet sich darin wesentlich von der Cultur des Nerven- und Muskelsystems, daß erstere durchaus nicht auf eine unbegrenzt fortschreitende Entwickelung der Kräfte gleichwie letztere berechnet sein kann, sondern in verhältnißmäßig enge Grenzen sich abschließen muß. Wenn auch die körperliche Arbeit ein größeres Maaß von Nahrungsstoff erheischt, als die überwiegend geistige Thätigkeit, so wächst doch auch bei ersterer das Bedürfniß der Speise nicht im gleichen Verhältniß mit der Anstrengung, so daß z. B. Jemand, welcher täglich 6 Meilen

Digitized by Google

auf einer Fußreise zurücklegt, dreimal stärkere Mahlzeiten halten müßte, als ein Anderer, welcher täglich zwei Meilen geht. Allerdings erfolgt die Entwickelung der Lebensthätigkeit nur an dem Stoffwechsel der Organe, aber es findet zwischen der Summe beider durchaus nicht ein so abgemessenes Verhältniß Statt, wie bei den physisch-chemischen Processen, wo man z. B. das Maaß der erzeugten Wärme nach der Menge des verbrauchten Brennstoffs berechnen kann. Vielmehr macht auch darin das Leben seine Eigenthümlichkeit geltend, daß seine Kräfte in einem höheren Verhältniß sich steigern, als die ihnen zum Grunde liegenden plastischen Processe; ja man kann es als Regel aufstellen, daß die Energie der Kräfte am größten ist, wenn sie einen verhältnißmäßig geringen Austausch der Stoffe im thätigen Organ erfordern. Es ist Erfahrungssatz, daß die vollkräftigsten, dauerhaftesten Menschen nicht die stärksten Esser sind, daß ihr derber, gedrungener Körperbau, namentlich ihre straffen, nur von wenigem Fett umlagerten Muskeln nicht um so viel an Masse das Leibesgewicht schwächerer Menschen übertreffen, als sie ihnen an Thätigkeit überlegen sind. Wir können freilich das Grundverhältniß zwischen Kraft und Stoff auf keine mathematisch genaue Bestimmung bringen, da dasselbe wegen der großen Complication seiner elementaren Bedingungen sich nicht in seiner ganzen Ausdehnung übersehen läßt; indeß geht doch aus allen diesen Betrachtungen hervor, daß die Pflege der Verdauung nicht auf eine unbegrenzt fortschreitende Entwickelung derselben berechnet sein darf, und zwar aus dem einfachen Grunde, weil dabei ein solches Uebermaaß des Bluts als des Bildungsstoffs erzeugt werden würde, daß der mit ihm überladene Körper bald zu Grunde gehen müßte.

Faßt man diese Sätze im allgemeinsten Sinne auf, so bezeichnen sie zugleich die Rangordnung der diätetischen Lehren nach ihrer wesentlichen Bedeutung. Nur die Thätigkeit der Nerven, da sie den Träger des geistigen Wirkens abgiebt, umfaßt den höchsten, absoluten Selbstzweck des Lebens, dem alle anderen Bedingungen desselben so schlechthin dergestalt untergeordnet werden müssen, daß sie in der Entwickelung der ersteren ihr Maaß, ihre Bestimmung, ihren Zusammenhang, ihre Regel finden müssen. Die Muskeln bilden ein Hülfsorgan der

Digitized by Google

Nerven, deren Wirken sie mächtig befördern, und in sofern ergänzen, als in ihrer Bethätigung das Gemüth eine Sphäre der Kraftäußerung findet, welche die Nerven allein ihm nicht darbieten; daher muß auch die Muskelkraft in so weiter Ausdehnung cultivirt werden, als sich irgend mit dem durch die Nerven repräsentirten Hauptzweck des Lebens vereinbaren läßt, womit folglich durchaus keine gewisse Grenze der willkührlichen Bewegung abgesteckt ist. Das reproductive Leben, also auch die Verdauung, hat dagegen durchaus keinen Selbstzweck, also auch in sich kein Maaß, sondern findet dies nur in dem Verhältniß zu der freien, selbstbewußten Thätigkeit, da nur so viel plastischer Stoff herbeigeschafft werden soll, als zum Vonstattengehen der letzteren erfordert wird. Jedes Ueberschreiten des auf diese Weise vorgezeichneten Maaßes, also jede über dasselbe hinaus getriebene Pflege des reproductiven Lebens und seiner Organe ist schon widernatürlich und wird dadurch nothwendig zur Krankheitsursache.

Je nothwendiger indeß nach diesen Bemerkungen die Beschränkung des mit der Verdauung beginnenden plastischen Processes auf ein, der Summe des bewegenden Lebens genau entsprechendes Maaß ist; um so mehr müssen wir es bedauern, daß wir kein untrügliches Mittel zur Bestimmung des letzteren besitzen, sondern daß wir uns mit einer aus sehr verschiedenartigen Elementen zusammengesetzten Wahrscheinlichkeitsrechnung begnügen müssen, bei welcher wir durchaus nicht gegen Mißgriffe mannigfacher Art geschützt sind. Eine sorgfältige Erörterung dieses wichtigen Satzes muß der gesammten Diätetik der Ernährung zum Grunde gelegt werden, da deren Charakter vornehmlich durch die Menge und Beschaffenheit der genossenen Speisen bestimmt wird, und somit völlig von der Willkühr des Menschen abhängig ist. Würde letzterer eben so, wie die Thiere, welche immer nur die ihnen zuträglichen Nahrungsmittel, und zwar in der genau erforderlichen Menge verzehren, von einem sicher leitenden Instincte beherrscht; so ließe sich die Befriedigung des letzteren als die völlig ausreichende diätetische Regel bezeichnen, welche jede weitere Untersuchung durchaus überflüssig machte. Aber der Appetit, in welchem sich das Nahrungsbedürfniß unmittelbar ausspricht, steht in so gar keinem

genauen Verhältniß zu letzterem, daß er, von besonnener Reflexion nicht gezügelt, zu den auffallendsten Irrthümern verleitet. Viele Diätetiker sind in der Täuschung befangen, daß man das sinnliche Gefühl nur auf seine natürliche Aeußerung zurückzuführen brauche, um unfehlbar das Rechte zu treffen; wir haben aber schon im vorigen §. gesehen, daß die wilden Söhne der Natur fast insgesammt eine Neigung zu ausschweifenden Sinnengenüssen haben, denen sie um so leichter sich ergeben, je weniger ihr Gemüth von edleren Interessen beseelt wird. Dazu kommt, daß sie keinen geregelten Haushalt führen, und wenn ihnen durch Ungunst der äußeren Verhältnisse der Speisevorrath ausgeht, oft zu einem verlängerten Fasten genöthigt sind, für dessen Entbehrungen sie durch unmäßiges Schmausen sich schadlos zu halten nicht ermangeln, sobald Jagd und Fischerei ergiebig ausgefallen sind. Dieser Wechsel von Mangel und Ueberfluß an Nahrungsstoffen schadet ihnen bei ihrer einfach rohen Lebensweise weit weniger, als es bei verfeinerten Menschen der Fall sein würde, deren mehr vergeistigte und zu complicirten Verhältnissen entwickelte Lebensthätigkeit durch solche Extreme von Ueberfluß und Mangel tief erschüttert wird. Wenn also nicht einmal die Wilden an dem Appetite einen sicher leitenden Instinct haben, wie viel weniger kann derselbe bei denen dafür gelten, welche die segensreichen Vortheile der Civilisation mit so zahlreichen Nachtheilen verkünstelter, ja naturwidriger Sitten theuer genug erkaufen müssen. Die Erfahrung lehrt, daß ethische Declamationen gegen den Luxus der Tafelgenüsse nie einen bedeutenden Erfolg gehabt haben, obgleich ihre verderblichen Wirkungen nur allzu sehr in die Augen springen. Um wie viel schwieriger muß es daher noch sein, dem Beweise eine allgemeine Geltung zu verschaffen, daß selbst bei Vermeidung aller eigentlichen Schwelgerei, ja selbst bei einer frugalen Lebensweise doch im Genuß der Speisen oft des Guten zu viel gethan, und dadurch der Grund zu vielen Uebeln gelegt wird. Die Sättigung des Hungers ist mit einem so lebhaften sinnlichen Wohlgefühl verbunden, daß dies Bedürfniß meist in einem zu reichlichen Maaße befriedigt, eben dadurch aber der Magen zu einer übermäßigen Thätigkeit angestrengt wird, welche sich durch das zu häufige Entstehen eines

Digitized by Google

ſtarken Appetits äußert. In der Jugend erheiſcht die raſch fortſchreitende Entwickelung des Körpers, wobei eine ungemein große Menge von Bildungsſtoff verbraucht wird, einen eben ſo ſtarken Erſatz deſſelben; eine Reihe von Jahren hindurch wird daher der Genuß reichlicher und häufiger Mahlzeiten zur angenehmen Gewohnheit, in welcher der reifere Mann ſich ſo ſelten einſchränkt; er will ebenſoviel, oft noch mehr eſſen, als in der Jugend, obgleich ſein Nahrungsbedürfniß wirklich weit geringer geworden iſt. Von gehäuften Berufsgeſchäften ausruhend, verweilt er um ſo lieber und länger bei der Tafel, wenn er faſt nur an derſelben ſich von ſeiner Familie umgeben ſieht, und ſeine Gattin ſorgt durch ſchmackhafte Bereitung der Speiſen, ſo wie durch Auswahl von Lieblingsgerichten dafür, daß ſein Genuß recht vollſtändig werde, ja ſie fühlt ſich an ihrer Ehre gekränkt, wenn den gefüllten Schüſſeln nicht tapfer zugeſprochen wird. Erſchlafft der Magen unter der zu großen Bürde, ſo dienen Gewürze, unter allen möglichen Formen den Speiſen beigemiſcht, dazu, den Appetit zu ſchärfen, und bei feſtlichen Gelagen, welche zu dem Ueberfluß der täglichen Nahrung noch ein beträchtliches Mehr hinzufügen, leiſten geſchickte Köche faſt das Unglaubliche, durch ſinnreiche Combinationen pikanter Gerichter die Gäſte zu einem Wetteifer im Gabelgefechte anzuſpornen, als gälte es, den Blutmangel eines halb Verhungerten mit einem Male zu beſeitigen. Wie Wenige widerſtehen dieſen täglich wiederkehrenden Lockungen, welche um ſo verführeriſcher ſind, als ihre Nachtheile unmittelbar gar nicht hervortreten. Denn nur allmählig ſchleicht ſich die Vollblütigkeit ein, und wenn bereits alle Adern mit Blut überfüllt ſind, arbeitet der Magen noch rüſtig fort, und unterhält dadurch die Täuſchung, daß von ihm das allgemein empfundene Ungemach nicht ausgegangen ſein könne.

Wir müſſen es daher als allgemeinen Grundſatz ausſprechen, daß ſelbſt der ſogenannte geſunde Appetit, deſſen Befriedigung durchaus mit einem ſinnlichen Wohlgefühl verbunden iſt, in unſren dermaligen Lebensverhältniſſen gar nicht mehr als Maaßſtab des Nahrungsbedürfniſſes dienen kann. Selbſt unter der nur ſelten zu rechtfertigenden Vorausſetzung, daß er durch keine falſche Gewöhnung an künſtliche Reizung über die

Digitized by Google

Gebühr angeregt werde, würde er schon im Mißverhältniß zum wirklichen Lebensgebrauch stehen. Denn die bisherige gänzliche Vernachlässigung der Gymnastik, zumal in reiferen Jahren, schränkt den Verbrauch an Nahrungsstoff dergestalt ein, daß auch bei mäßigem Appetit eine zu große Menge desselben eingenommen wird, und daher dem Körper zur Last fallen muß. Dies haben auch einige Diätetiker richtig begriffen, aber zur Abhülfe für diesen Uebelstand einen durchaus falschen Ausweg eingeschlagen, indem sie die Vorschrift ertheilen, mit dem Essen aufzuhören, wenn es am besten schmeckt. Vollständige Sättigung ist ein wesentliches Erforderniß zur Pflege der Verdauung, weil der Magen eben so, wie jedes andere Organ, seine volle Arbeit durchmachen muß, wenn er seine, zur Lebenserhaltung so unentbehrliche Thätigkeit ganz entfalten und dauerhaft erhalten soll. Es bleibt also keine andere Aushülfe übrig, als die Zahl der Mahlzeiten einzuschränken, wenn man beide Zwecke erreichen, dem Magen seine volle Verdauungskraft erhalten und sich gegen nachtheilige Vollblütigkeit schützen will. Eine starke Mahlzeit in 24 Stunden genügt meistentheils zur Erfüllung beider Absichten, wobei man sich nicht durch das Bedenken Einiger irre machen zu lassen braucht, daß ein während mehrerer Stunden fortgesetztes Fasten schwäche. Nur für Ungewohnte ist das Gefühl der Leere im Magen störend, bald gewöhnt man sich daran, und fühlt sich dann ungemein erleichtert; ja es giebt kein zuverlässigeres Mittel, dem durch zu reichliche Mahlzeiten erschlafften Magen seine volle Kraft wieder zu verschaffen, als eben ein mäßiges Fasten. Nöthigenfalls genügt ein sehr geringes Mahl, den nagenden Hunger zu beschwichtigen.

Aber auch dadurch wird die Bestimmung des Maaßes der zu genießenden Speisen ungemein erschwert, daß das Nahrungsbedürfniß nach der Verschiedenheit der inneren und äußeren Lebensverhältnisse einem sehr großen Wechsel unterliegt. Eine ausführliche Erörterung dieses sehr wichtigen Satzes gehört nicht hierher, und es mögen einige Andeutungen zu einem allgemeinen Verständniß hierüber genügen. Zuvörderst darf es als bekannt vorausgesetzt werden, daß die thierische, aus Fleisch, Eiern, Milch u. dgl. bestehende Kost an Menge des in ihr ent-

Digitized by Google

haltenen Nahrungsstoffs die vegetabilischen Speisen um ein Mehr- und Vielfaches übertrifft, daß also diejenigen, welche vorzugsweise von Fleisch leben, verhältnißmäßig nur weit geringere Mahlzeiten halten dürfen, als diejenigen, welche der Pflanzenkost den Vorzug geben. Ja selbst unter den Vegetabilien herrscht in dieser Beziehung ein großer Unterschied, und wenn letzterer sich auch nicht arithmetisch genau bestimmen läßt, so kann man doch wenigstens aus großen Summen von Erfahrungen approximativ wahre Ergebnisse folgern, welche ungefähr die nährende Kraft der einzelnen Pflanzenspeisen bezeichnen. Interessant ist in dieser Beziehung der von Percy und Vauquelin (sur la qualité nutritive des alimens comparés entre eux, im Bulletin de la faculté de Medécine de Paris 1817. No. 4. Vergl. Tiedemann a. a. O. S. 215.) erstattete Bericht, welcher durch folgende vom Minister des Innern vorgelegte Frage veranlaßt wurde: Welche Quantität Brod, Fleisch, Reis, Gerste, Graupen, trocknes und grünes Gemüse kann die Menge Kartoffeln ersetzen, woraus größtentheils die den Gefangenen gereichten Suppen bestehen, wenn man das Verhältniß der nährenden Eigenschaften aller dieser Substanzen mit einander vergleicht, um daraus eine Basis zum Umtausch dieser Nahrungsmittel zu erhalten? Die Hauptresultate der angestellten Untersuchungen sind folgende:

45 Kilogramme Erdäpfel können ersetzt werden durch
3 — 4 — — Fleisch und 12 Kilogramme Brod oder durch
15 — 16 — — Brod allein,
13 — — Reis, trockene Erbsen, Linsen und Bohnen,
24 — — frische Erbsen, Linsen und Bohnen,
90 — — gelbe Rüben oder Spinat,
115 — — Rüben,
150 — — weißen Kohl.

Man muß es daher für einen diätetischen Mißgriff halten, daß bei festlichen Schmäusen den Fleischgerichten ein unverhältnißmäßiges Uebergewicht über die vegetabilischen Speisen gegeben wird, wovon der Grund theils in der größeren Schmackhaftigkeit der ersteren, und in ihrer Fähigkeit, sich auf die

Digitized by Google

mannigfachste Weise zubereiten und mit pikanten Saucen und Gewürzen anrichten zu lassen, theils in ihrer leichteren Verdaulichkeit zu suchen ist, daher sie in großen Mengen genossen nicht so viel Beschwerde verursachen, als gleiche Quantitäten von Vegetabilien. Um so häufiger werden aber auch nach solchen Gelagen die Adern mit einer solchen Blutmenge überfüllt, daß unmittelbar danach die stärksten Wallungen und andere Erscheinungen einer drückenden Vollblütigkeit sich einstellen, und zu einer strengen Enthaltsamkeit während der nächsten Tage nöthigen, wenn nicht schlimme Folgen eintreten sollen.

Eben so weiß es Jeder, daß die verschiedenen Lebensalter und Geschlechter in ihrem Nahrungsbedürfniß beträchtlich von einander abweichen, worin der Grund sich leicht einsehen läßt. Wenn Knaben wegen der bei ihnen rasch fortschreitenden Körperentwickelung eine große Menge von Bildungsstoff nöthig haben, so wächst dies Bedürfniß noch bei Jünglingen, da in ihrem Alter zu der eben genannten Bedingung noch der beträchtliche Verbrauch von plastischen Stoffen durch die bedeutenden Anstrengungen hinzutritt. Die Anforderungen der Natur sind hier so stark, daß nur wirkliche Verwöhnung durch fehlerhafte Erziehung, welche die sinnlichen Begierden nicht einschränkt, zum Uebermaaß verleitet und dadurch Schaden stiftet. Beim Manne hat die Körperentwickelung die volle Ausdehnung erreicht, und macht daher keinen neuen Zuwachs an plastischen Stoffen nothwendig; vielmehr nimmt das Nahrungsbedürfniß bei ihm naturgemäß ab, zumal wenn er bei überwiegender Geistesanstrengung eine körperlich fast unthätige Lebensweise führt, daher auch im reiferen Alter das Fasten weit leichter und länger ohne Nachtheil ertragen wird, als in der Jugend. Bei Greisen wird das bildende Leben sogar rückgängig, welches sich in dem naturgemäßen Schwinden des körperlichen Umfangs und Gewichts deutlich genug verräth, und da auch Anstrengungen meistentheils vermieden werden müssen; so schränkt sich das Nahrungsbedürfniß in einem so hohen Grade ein, daß reichliche Mahlzeiten die schlimmsten Krankheiten erzeugen, und den Tod beschleunigen können. Dem weiblichen Geschlechte ist aus Naturell und Sitte und

Digitized by Google

wegen intensiv geringerer Körperthätigkeit gewöhnlich eine an Enthaltsamkeit grenzende Mäßigkeit eigen, welche nur vorübergehend in der Schwangerschaft und während der Zeit des Säugens einen starken Appetit aufkommen läßt. Dennoch sind die Fälle häufig genug, wo weibliche Personen mit Ueberfluß an Blut zu kämpfen haben, welcher mit ihren oft so kärglichen Mahlzeiten in Widerspruch zu stehen scheint. Das Räthsel löset sich aber bei der Erwägung, daß ihre Lebensthätigkeit oft in die engsten Grenzen sich einschließt, und daher fast gar keinen Nahrungsstoff verbraucht. Bringen sie die Tage bei fast vollständiger Körperruhe am Stickrahmen, oder einen Roman in der Hand auf dem Sopha zu; so gleicht ihr Leben im physiologischen Sinne einem glimmenden Flämmchen, zu dessen Unterhaltung fast gar kein Brennmaterial erfordert wird, daher selbst eine geringe Zunahme desselben schon einen Ueberfluß bewirkt. Wollte man hier die schon kärgliche Verdauung noch mehr einschränken, so wäre eine völlige Ausmergelung des Körpers unvermeidlich; es giebt dann nur ein Heilmittel in einem thätigen, ja angestrengten Leben, wodurch mit dem größeren Verbrauch an Nahrungsstoff auch ein größeres Bedürfniß nach demselben geweckt wird.

Sehr groß ist ferner die Verschiedenheit des Nahrungsbedürfnisses nach der Eigenthümlichkeit der Lebensweise. Da die Muskelthätigkeit eine weit bedeutendere Menge von plastischen Stoffen verbraucht, als die Nerventhätigkeit; so erheischen körperliche Anstrengungen einen so reichlichen Genuß von Speisen, daß dabei ein nur mit dem Geiste und dem Nervensystem arbeitender Denker unfehlbar zu Grunde gehen müßte, daher denn auch der Landmann, zumal während angreifender Feldarbeiten, täglich wenigstens zweimal eine starke Mahlzeit halten muß, wenn er nicht von Kräften kommen soll, dagegen für den Gelehrten eine volle Sättigung an jedem Tage durchaus genügt. Indeß wird dieser beträchtliche Unterschied in der Folge hoffentlich zum Theil wenigstens ausgeglichen werden, wenn erst die Gymnastik durch fortschreitende Aufklärung über die nothwendigsten Lebensbedürfnisse zu einem wesentlichen Theil der Gesundheitspflege gemacht, und durch die allgemeine Sitte

Digitized by Google

dergestalt gefordert werden wird, daß so leicht Niemand dieselbe ganz zu vernachlässigen für rathsam halten darf. Es wird dann kaum mehr Glauben finden, daß es früher Gelehrte gab, deren tägliche Nahrung nur einige Lothe betrug, wie unter anderen der durch die wunderbare Kraft seines Gedächtnisses berühmt gewordene Magliabecchi (geb. 1633, gest. 1714), dessen gewöhnliches Mahl aus 3 hartgesottenen Eiern und einem Trunk Wasser bestand. (Schubert Geschichte der Seele S. 569.)

Endlich wird durch die Temperatur der äußeren Luft ein sehr beträchtlicher Unterschied in der Menge der zu genießenden Speisen bedingt. Je kälter die Jahreszeit, das Klima ist, um so mehr Wärme strömt der Körper aus, um so rascher muß daher auch der Mischungswechsel in den Capillargefäßen, an welchen die Wärmeentwickelung vorzugsweise gebunden ist, vor Statten gehen, um so reichlicher muß folglich auch der dabei verbrauchte Bildungsstoff durch frische Nahrung ersetzt werden. Daher wächst auch fast mit jedem Grade von Kälte der Hunger, so wie zugleich die Verdauung ungleich kraftvoller und lebendiger wird. Die Bewohner der Polarländer genießen daher enorme Quantitäten von Speisen, namentlich von Thierkost, und sie entwickeln deshalb die außerordentlichste Wärmeströmung, daß die Eskimos in ihren aus Eisstücken gebauten Hütten bei einer Temperatur von etwa — 13° Reaum., in welcher ein Europäer es nicht lange aushalten würde, ganz behaglich sich befinden, und daß mehrere in der kältesten freien Luft nahe bei einander stehende Grönländer eine Hitze verbreiten, welche einem Europäer unerträglich ist. Wird den Polarmenschen ihre reichliche animalische Kost von Wallfisch- und Seehundsfett, von Fischen aller Art entzogen; so erliegen sie eben so der grimmigen Kälte des Klimas, wie die Europäer. Entgegengesetzte Bedingungen finden natürlich in den Tropenländern Statt, wo die das ganze Jahr hindurch fortdauernde Hitze, wie wir sie nur in der Zeit der Hundstage kennen lernen, der Blutwärme beinahe gleichkommt, zuweilen selbst noch sie übersteigt. Ungeachtet der leichten Bekleidung ist daher die Wärmestrahlung des Körpers höchst gering, die durch die Lebensthätigkeit erzeugte Wärme häuft sich folglich im

Digitized by Google

Körper an, und wenn nicht auf ihre Beschränkung Bedacht genommen wird, so muß sie ihn durch ihr Uebermaaß nicht nur belästigen, sondern ihm selbst gefährlich werden. Aus diesen Bedingungen entwickeln sich sehr leicht die bösartigsten Fieber und Entzündungen, namentlich des Gehirns, der Leber, Cholera, Ruhr u. dgl., wodurch besonders so viele Europäer bald nach ihrer Ankunft in den Tropenländern hinweggerafft werden. Um dieser Gefahr vorzubeugen, schränkt die Natur die Verdauung in der Hitze sehr ein, damit nur wenige Nahrungsstoffe bereitet werden, dagegen die Vollblütigkeit den Körper geradezu mit Brennstoff überladet, welcher nur des zündenden Funkens bedarf, um in tödtlichen Fieberflammen aufzulodern. Eben so flößt die Natur einen Widerwillen gegen Fleischspeisen ein, welche die Entwickelung der inneren Hitze am meisten befördern, dagegen ein großes Verlangen nach kühlenden Speisen, namentlich nach Früchten und saftigen Vegetabilien entsteht. Die Bewohner der gemäßigten Klimate, welche wenigstens auf einige Wochen einer wahren Tropenhitze, und im Winter zuweilen fast einer Polarkälte ausgesetzt sind, empfinden daher nach den Jahreszeiten eine große Verschiedenheit des Nahrungsbedürfnisses, und können sich nur dann gesund erhalten, wenn sie ihre Mahlzeiten nach der äußeren Temperatur einrichten, wie denn auch die Erfahrung lehrt, daß üppiges Schmausen im Sommer leicht die gefährlichen Krankheiten der heißen Zone, und eine zu große Enthaltsamkeit im Winter fast dieselben schlimmen Folgen wie im hohen Norden hervorbringt.

Nach allen diesen Bemerkungen bedarf es keines weiteren Beweises, daß das Nahrungsbedürfniß aus sehr complicirten Bedingungen hervorgeht, und wegen des so höchst abweichenden Verhältnisses derselben zu einander einer sehr großen Verschiedenheit unterworfen ist, dergestalt daß nicht einmal dasselbe Individuum sich auch nur für eine Reihe von Monaten ein bestimmtes Maaß im Genuß der Speisen vorschreiben kann, und eine allgemeine diätetische Bestimmung hierüber für Jedermann eine wahre Absurdität sein würde. Da es nun bei der Pflege der Verdauung hauptsächlich auf die Menge der genossenen Speisen ankommt, durch welche die Arbeit des

Digitized by Google

Magens, und somit die Entwickelung seiner lebendigen Kraft bestimmt wird; so befinden wir uns in einiger Verlegenheit über das dabei inne zu haltende Maaß, an dessen genauerer Bezeichnung wirklich sehr viel gelegen ist. Niemals kann man es mit einiger Wahrscheinlichkeit beurtheilen, wie viel man an einem Tage essen soll, um den erlittenen Verlust an Nahrungsstoffen vollständig zu ergänzen, und für den nächsten Verbrauch das Nöthige in Bereitschaft zu halten; denn von der eigentlichen Bilanz der Einnahme und Ausgabe im Lebenshaushalte erfahren wir unmittelbar gar Nichts. Allerdings liegt hier zwischen dem Zuviel und Zuwenig eine große Breite, innerhalb welcher der Mensch sich ziemlich frei bewegen kann; jedoch muß man sich auf diese Vergünstigung der Natur nicht allzu unbedingt verlassen, da die Nachtheile, welche aus der Ueberschreitung der richtigen Grenzen entstehen, so leise und allmählig sich einschleichen, daß sie eben dadurch sehr leicht zu einer gefährlichen Höhe ganz unbemerkt sich steigern können. Wir müssen daher durchaus noch eine nähere Aufklärung hierüber zu gewinnen suchen, und deshalb eine kleine Abschweifung in das Gebiet der Krankheitslehre machen, welche allein uns den gewünschten Aufschluß geben kann. Denn ob das richtige Maaß der Ernährung nach der einen oder andern Seite wirklich überschritten sei, läßt sich nur an den Erscheinungen und Wirkungen des Ueberflusses oder Mangels an Blut erkennen.

Die Folgen eines zu reichlichen Genusses nahrhafter Speisen bei gesunder Verdauung gehen alle aus der Vollblütigkeit, nämlich aus einer im Verhältniß zur freien Thätigkeit zu großen Blutmenge hervor. Meistentheils läßt sich dieser Zustand leicht erkennen, die Adern sind gewöhnlich zu stark ausgedehnt, so daß sie strotzend unter der Haut hervortreten, zumal nach körperlichen Anstrengungen oder nach dem Genuß von reizenden Speisen und Getränken, des Weins, Kaffes, bei lebhaften Gemüthsbewegungen. Dann geräth das Blut leicht in fieberhafte Wallung, der Puls schlägt häufig, stark und voll, es gesellen sich Herzklopfen, Brustbeklemmung, beschleunigtes, mühsames Athmen hinzu, die ganze Haut wird heiß, stark geröthet, schwillt auf, es entsteht eine hastige, un-

Digitized by Google

gestüme Aufregung im ganzen Körper, unruhiger Schlaf, ängstliche Träume, der Mensch ist zu Aufwallungen der Gefühle, zu lebhafter Freude, Muth, Zorn geneigt, und bei geistiger Anstrengung stellen sich leicht Schmerz und Schwindel im Kopfe, Funken und Flecke vor den Augen, Sausen vor den Ohren ein. Mäßige körperliche Anstrengung, Genuß, kühlender Speisen und Getränke, magere, sparsame Kost und namentlich reichliches Wassertrinken bessern diesen Zustand bald wieder, dagegen die Fortsetzung der bisherigen Lebensweise alle Zufälle verschlimmert, leicht hitzige Fieber, Entzündungen, Blutflüsse, Schlagflüsse erzeugt. Erreicht das Uebermaaß des Bluts einen höheren Grad, so giebt sich dies gewöhnlich durch ein Gefühl von Druck, Schwere und Trägheit im ganzen Körper, durch dumpfen und betäubenden Schmerz im Kopfe, durch Hemmung aller freien Geistes- und Gemüthsthätigkeit, durch Angst und Beklemmung in der Brust, keuchendes Athmen bei starker Bewegung, durch schweren Schlaf und quaalvolle Träume zu erkennen, und man kann sich über den wahren Grund dieser Erscheinungen um so leichter täuschen, wenn das zu reichliche Blut sich vornehmlich in den inneren Eingeweiden anhäuft, während es nur wenig nach den äußeren Theilen strömt, die dann selbst blaß und kalt erscheinen, also gar nicht die wahre Quelle des Leidens verrathen. Läßt man sich durch die scheinbare Schwäche zum Gebrauch von stärkenden und reizenden Genüssen, Fleischkost, Wein, verleiten, so gießt man Oel ins Feuer, und stürzt das Leben in die dringendste Gefahr. Insbesondere kommt hierbei in Betracht, daß lange anhaltende Vollblütigkeit durch ihren fortwährenden Druck auf die Organe die Elasticität und Wirkungsfähigkeit derselben je länger um so vollständiger hemmt, und dadurch die Triebfedern des Lebens zuletzt lähmt. Höchst fehlerhaft ist das Verfahren mehrerer Aerzte, die bei einer üppigen, schwelgerischen Lebensweise unvermeidlich erfolgende Vollblütigkeit durch wiederholte Aderlässe und kühlende Arzneien zu entfernen, welche nur bei wirklichen Krankheiten angewandt werden dürfen. Man schafft dadurch nur für den Augenblick Erleichterung, richtet aber durch ihre häufige Wiederholung den Körper völlig zu Grunde. Fasten bis zum

Digitized by Google

Hungern bei einer schmalen, wenig nahrhaften Kost, reichliches Wassertrinken, anfangs mäßige, allmählig gesteigerte Anstrengungen des Körpers bei Arbeiten in freier Luft, Schlafen auf hartem, kühlem Lager, so lange bis der Körper seine volle Elasticität, Lebendigkeit und Kraft wieder erlangt hat, das sind die wahren Rettungsmittel. Oft schafft die Natur sich dadurch Erleichterung und theilweise Hülfe, daß sie den überflüssigen Nahrungsstoff, den sie nicht unmittelbar aus dem Körper ausstoßen kann, als Fett unter der Haut und um die Unterleibsorgane ablagert. Es ist unglaublich, wie weit ein solches Mästen ihres Körpers von manchen Schlemmern getrieben worden ist. Osiander (über den Selbstmord S. 226.) erzählt z. B., daß Eduard Bright, welcher 1750, in seinem 29. Jahre starb, 3 Monate vor seinem Tode 584 und nach seinem Tode 616 Pfunde wog. Burdach (Anthropologie S. 680.) sagt, daß in dessen Weste 7 erwachsene Menschen geknöpft werden konnten, und daß er sich kaum von der Stelle zu bewegen vermochte. Im Jahre 1709 starb jedoch noch ein fetterer Mastmensch, der dicke Lambert aus Leicester. Er war nur 40 Jahre alt und wog 739 Pfunde. Gewiß der fetteste Europäer, welcher etwa nur noch von der Königin von Sennaar in Nubien übertroffen wurde, von welcher der Reisende Bruce versichert, das dies schwarze Monstrum 6 Fuß hoch und so dick gewesen sei, daß er außer dem Elephanten und Rhinoceros keine größere lebende Creatur gesehen. Es ist sehr leicht einzusehen, daß solche sehr fette Menschen, welche sehr selten ein hohes Alter erreichen, schon weit früher den Tod hätten finden müssen, wenn der in Fett verwandelte Nahrungsstoff im Blute geblieben wäre, und dadurch dessen Menge auf eine lebensgefährliche Weise vermehrt hätte. Doch ist hiermit nur eine Nothhülfe, eine Befreiung von unmittelbarer Gefahr gegeben, denn nur in wenigen Fällen behalten sehr fette Personen die zur dauerhaften Gesundheit erforderliche Kraft und Lebendigkeit des Geistes und Körpers; häufig werden sie träge, hinfällig, schlafsüchtig, wenigstens stumpfsinnig, und verfallen in eine allgemeine Schwäche, welche den Grund zu den mannigfachsten, allzu oft tödtlichen Krankheiten legt. Es ist übrigens nicht rathsam, solche durch übermäßiges Fett

Digitized by Google

erschlaffte Personen mit einem Male auf schmale, magere Kost, Wassertrinken, anstrengende Arbeit zu setzen, da sie schon zu sehr die Elasticität und Energie der Kräfte verloren haben, als daß sie eine plötzliche und gewaltsame Umänderung ihrer Lebensweise ertrügen, welche nur allmählig und stufenweise mit einer heilsameren vertauscht werden darf.

Aus dem entgegengesetzten Fehler einer zu dürftigen Ernährung geht der Mangel oder die Armuth an Blut hervor, wovon die Folgen nach den begleitenden Nebenumständen sehr verschieden sind. Wenn nämlich Arme auf den Genuß schlechter Nahrungsmittel angewiesen sind, oder wenn während einer allgemeinen Hungersnoth ein wirkliches Darben und Verschmachten eintritt; so wirken hier Hunger, Gram, Verzweiflung und andere Nothzustände zusammen, um die schlimmsten Krankheiten zu erzeugen, von denen natürlich in der Diätetik nicht die Rede sein kann. Wir haben nur die Folgen zu berücksichtigen, wo die zu weit getriebene Enthaltsamkeit die Wirkung eines freien Entschlusses ist, z. B. bei eitlen Jungfrauen, welche eine schlanke Taille und eine bleiche Gesichtsfarbe für ein nothwendiges Erforderniß der Schönheit halten, bei Hypochondristen, welche sich die Speisen mit der Waage zumessen, um nicht an einem Loth Nahrung zu viel zu sterben, endlich bei Gelehrten, welche über den wissenschaftlichen Eifer die Pflege des Körpers vernachlässigen, und die der Verdauung gewidmete Muße für eine unverantwortliche Zeitverschwendung halten. Eine solche Thorheit hat jedesmal zur unausbleiblichen Folge, daß der Magen, dessen Kräfte niemals durch eine vollständige Verdauung hinreichend in Thätigkeit versetzt wurden, mit jedem Tage schwächer, empfindlicher und eigensinniger wird, so daß er eine Menge von Speisen gar nicht mehr ertragen kann, und durch jede reichliche Mahlzeit dergestalt überwältigt wird, daß die Speisen unverdaut in ihm liegen bleiben, und dadurch ein Heer von Krankheiten veranlassen, deren Heilung durch Brech- und Abführungsmittel die Kräfte des Magens noch mehr zerrüttet. Da es bei einer solchen immer mehr beschränkten Verdauung dem Körper an hinreichendem Blute als der Quelle der Ernährung aller Organe und der Belebung ihrer Kräfte fehlt; so erfolgt

Digitized by Google

eine allgemeine Abmagerung und Entkräftung, der Puls ist klein und schwach, die Haut blaß und kalt, jede Anstrengung zieht baldige Erschöpfung nach sich, wird zuletzt ganz unmöglich, und so entsteht der erste Keim zu zahllosen Krankheiten, welche um so schwerer geheilt werden, je weniger Kraft zum Ertragen derselben vorhanden ist. Unter den lästigen Klagen solcher ausgemergelten Körper stechen besonders hervor eine große Reizbarkeit und Empfindlichkeit der Nerven, eine Geneigtheit zu Schmerzen und Krämpfen aller Art, ein Unvermögen, große Hitze und Kälte und andere ungewohnte Einflüsse zu ertragen, so daß die Gesundheit für immer verloren geht, das Leben unter Beschwerden und Störungen der empfindlichsten Art mühsam fortgeschleppt wird, meistens ein frühes Ende findet, und nur unter großer Schonung und Sorgfalt zu höheren Jahren gebracht werden kann. Immer aber sind solche Menschen in ihrem Lebensgebrauch sehr eingeschränkt; sie dürfen Nichts wagen, sich Nichts erlauben, und wenn sie nur Etwas von ihrem künstlich berechneten Plan abweichen, etwas zu viel essen, trinken, sich bewegen, so müssen sie es mit den schlimmsten Folgen büßen, wie sich dies bei dem früher erwähnten Cornaro auf die deutlichste Weise zeigte.

Vergegenwärtigt man sich diese entgegengesetzten Zustände von Vollblütigkeit und Blutleere nebst ihren Erscheinungen und Wirkungen, so findet man in ihnen die Fingerzeige, welche von zwei entgegengesetzten Seiten auf die rechte Mitte in Bezug auf die Menge der zu genießenden Speisen hindeuten. Nie kann man es bei jeder Mahlzeit genau bestimmen, wie weit man in der Sättigung gehen darf, sondern nur in sofern man den Zustand der Elasticität, Lebendigkeit, Ausdauer und Energie der Kräfte während ihres Gebrauchs ins Auge faßt, kann man daraus zurückschließen, ob man zu viel oder zu wenig genossen, und ob man sich deshalb mit dem Essen einschränken, oder etwas zulegen soll. Achtet man in dieser Beziehung auf sich, so wird man gewahr, daß man sich bei einem mäßigen Wechsel von mehr und minder am wohlsten befindet, daß man die geringen Störungen im Gebrauch der Kräfte bald wieder ausgleichen, und jedenfalls

Digitized by Google

wirklichen Gefahren schon lange vor ihren Eintritt vorbeugen kann. Man befindet sich dann in der oben erwähnten Breite der Gesundheit, wo die Stärke der Bedürfnisse in einem steten Oscilliren begriffen ist, da es den steten Schwankungen im Lebensgebrauch entsprechen muß. Denn der Organismus bietet in dieser Beziehung den absoluten Gegensatz jeder Maschine dar, welche um so vollkommener ist, je mehr ihr Gang in einer streng geregelten Gleichförmigkeit sich fortbewegt; ja selbst von den Thieren unterscheidet sich der Mensch hierin sehr wesentlich, da erstere im Ganzen genommen täglich dasselbe Maaß von Kräften entwickeln, und daher so ziemlich dieselbe Menge von Nahrungsstoffen verbrauchen. Wie unendlich vielgestaltig und wechselnd ist dagegen die Thätigkeit des letzteren, welcher von zahllosen Antrieben in Bewegung gesetzt, nicht einmal annäherungsweise eine bestimmte Summe derselben sich vorschreiben kann, sondern jeden Augenblick gewärtig sein muß, von seinem Leben einen andern Gebrauch zu machen. Gewiß wenn irgendwo das weise Walten der Natur auch im menschlichen Leben zur unmittelbaren Anschauung kommt, so ist es in dem festgeregelten Gange der Bildungsthätigkeit, welche sich immerfort mit den so unendlich verschiedenen Anforderungen der Willkühr in Uebereinstimmung setzt, zahllose Unordnungen wieder ausgleicht, aus allen Schwankungen wieder auf die rechte Bahn einlenkt, und nur dann in ihren Grundbedingungen erschüttert wird, wenn die aus ihren Mißverhältnissen entsprungenen krankhaften Gefühle als Warnungen gegen ferneren Mißbrauch ganz unbeachtet bleiben. Denn einen stärkeren Beweis eines waltenden Grundgesetzes kann es nicht geben, als die beharrliche Fortdauer eines höchst complicirten Verhältnisses, dessen Elemente einem fortwährenden Wechsel der vielfachsten Art unterworfen sind. So hat die Natur das vollendete Werk ihrer schöpferischen Meisterschaft, den Körper, zum treuen Diener des Geistes gemacht, und ihn befähigt, allen gerechten Ansprüchen desselben zu genügen. Wie ist er stets bereit, auf die Befriedigung seiner Bedürfnisse zu warten, sich mit ihnen einzuschränken, immer neue Kräfte zum freien Gebrauch herbeizuschaffen, ja wenn es gebieterisch gefordert wird, sich aufzuopfern. Und wie hat

Digitized by Google

man diesen treuen Diener geschmäht, ihn der Widerspenstigkeit, Trägheit und Launenhaftigkeit beschuldigt, womit er stets die Bestrebungen des Geistes durchkreuze, da jene scheinbaren Capricen doch nur die nothwendigen Folgen des mit seinen Kräften getriebenen Mißbrauchs, ja der Verletzung seiner Grundgesetze sind, so wie denn auch der Diener mit seinem Herrn entarten, durch dessen Ausschweifungen verderbt und dadurch dessen Tyrann werden muß.

So sind wir nun freilich zu dem Ergebniß gelangt, daß eine feste Regel für den Genuß der Speisen nicht bestimmt werden kann, sondern daß man eine Menge von Verhältnissen berücksichtigen muß, um annäherungsweise das rechte Maaß zu treffen. Indeß eben so ergeht es uns mit jeder Lebensaufgabe, daß für ihre Lösung keine allgemeine Formel aufgefunden werden kann, sondern daß stets die Reflexion an den Thatsachen der Erfahrung sich aufklären muß, um die in ihnen gegebenen verschiedenen Verhältnisse gegen einander auszugleichen, und dadurch ein bestimmtes Urtheil zu begründen, welches erst nach mannigfachen Irrungen berichtigt werden kann. Denn nur dem selbstständigen Denker, welcher mit durchgebildetem Verstande in den zahlreichen Collisionsfällen sich zurecht zu finden gelernt hat, sind die höchsten Preise des Lebens als Früchte seiner vollständigen Entwickelung beschieden, und wer dem Baum desselben die gehörige Pflege zu widmen verabsäumt, darf sich dann auch nicht beklagen, wenn ihm derselbe vor der Zeit verdorrt, oder doch nur spärliche Früchte bringt. Daß in dieser Beziehung zu reichliches Düngen des Bodens eben so schädlich ist, wie das Gegentheil, weiß jeder Gärtner, hinter dessen aufmerksamem Fleiße nicht die Sorgfalt für das edelste Gewächs des menschlichen Lebens zurückstehen sollte. Die groben diätetischen Irrthümer kennt Jeder, und wer sie in ihren traurigen Folgen gehörig überdacht hat, wird auch die feineren erkennen und vermeiden lernen. Wo dennoch Zweifel obwalten, kann man sich im physischen wie in geistig-sittlichen Leben leicht aus der Verlegenheit helfen. Ist man über seine Fähigkeiten ungewiß, so braucht man sie nur auf eine strenge Probe zu stellen, um bald zu erfahren, wie man mit ihnen daran ist. Weiß

Digitized by Google

man z. B. nicht, ob durch die bisherige Verdauung die rechte Blutmenge beschafft worden ist, ob also das bildende Leben im rechten Verhältniß zum bewegenden steht; so hat man blos nöthig, eine starke körperliche Anstrengung, etwa eine bedeutende Fußreise zu unternehmen, wobei gleichsam eine Musterung über den inneren Lebensvorrath gehalten wird. Fühlt man sich nach derselben durchaus wohl, bis auf die natürliche Ermüdung, so ist im inneren Lebenshaushalte Alles wohl bestellt. Treten dagegen im Verlauf der Anstrengung leicht Erhitzung, Aufwallung, Brustbeklemmung, Keuchen, Herzklopfen, Kopfweh, Schwindel, Funken und schwarze Flecken vor den Augen, Ohrensausen ein; so unterliegt eine vorhandene Vollblütigkeit keinem Zweifel. Stellt sich dagegen eine frühzeitige Erschöpfung mit allen ihren peinlichen Erscheinungen ein, so kann man wohl fast immer auf Blutmangel schließen. Hat man sich auf diese Weise über seinen Zustand ins Klare gesetzt, so bleibt noch immer hinreichende Zeit, den aufgefundenen Fehler durch eine angemessene Veränderung der Lebensweise zu verbessern, dagegen die Fortsetzung derselben das schon eingerissene Mißverhältniß verschlimmern und zu einem üblen Ausgange führen muß. Nur in wirklich krankhaften Zuständen könnte man sich beim Gebrauch des empfohlenen Prüfungsmittels täuschen, so daß z. B. bei Nerven-, Herz- und Lungenkrankheiten leicht Wallungen nach Anstrengungen entstehen, welche keineswegs auf Vollblütigkeit jedesmal zurückschließen lassen, so wie umgekehrt Personen, deren Adern von übermäßiger Blutmenge geschwellt sind, schon nach geringfügiger Bewegung ermatten. Unter solchen Bedingungen kann nur der Arzt noch ein richtiges Urtheil fällen, welches auch ihm oft ungemein erschwert wird.

Sobald die Speisen in den Magen gelangt sind, hört der unmittelbare Einfluß, den der Mensch auf die Verdauung hat, gänzlich auf, da er den Proceß derselben durch seine Willensbestimmung auch nicht im Geringsten abändern, sondern nur Alles, was denselben zu stören vermag, abhalten kann. Daher haben auch die chemischen Theorieen der Verdauung durchaus kein diätetisches Interesse, und wir können sie um so leichter mit Stillschweigen übergehen, als über sie noch

Digitized by Google

ein so großer Widerstreit unter den Physiologen herrscht, daß zwar die Meisten den im Magen abgesonderten Saft für das wesentliche Auflösungsmittel der Speisen halten, jedoch Einige denselben für beinahe bedeutungslos erklären, dagegen den beim Kauen den Speisen beigemischten Speichel die Kraft beilegen, dieselben zu assimiliren. Ueberhaupt dürften die chemischen Theorieen das Problem schwerlich vollständig lösen, daß die verschiedenartigsten Nahrungsstoffe nach einem Aufenthalte von nur wenigen Stunden in einem gesunden Magen ihre frühere Beschaffenheit gänzlich verlieren, und in einen gleichartigen grauweißlichen Brei verwandelt werden. Wäre der Magen nur ein Gefäß, in welchem dieser chemische Zersetzungsproceß zu Stande kommen soll, so ließe sich nicht erklären, warum die Verdauung so tief in die gesammte Lebensthätigkeit eingreift, daß sie nach dem mehrfach erwähnten Gesetz des Antagonismus dieselbe fast allen übrigen Organen mehr oder weniger entzieht, und sie dadurch in ihrem Wirken bedeutend einschränkt, so wie sie umgekehrt durch die Anstrengung anderer Theile dergestalt beeinträchtigt wird, daß sie geradezu ins Stocken geräth, und dadurch bei häufiger Wiederholung dieses Mißverhältnisses die schwersten Krankheiten veranlaßt. Daß in diesen Bedingungen die Nothwendigkeit enthalten ist, jede Thätigkeit anderer Art, wie viel mehr also jede wirkliche Anstrengung während der Verdauung zu vermeiden, ist schon im Zusammenhange mit anderen diätetischen Lehren im Vorhergehenden ausgesprochen worden, so daß wir nur noch einige Bemerkungen vorzutragen haben.

Mehrere Diätetiker haben die Behauptung aufgestellt, daß die Mahlzeit schon zu reichlich gewesen sei, wenn sie eine bedeutende und allgemeine Abspannung hervorbringe; indeß es ist ein bei fast allen Thiergeschlechtern gültiges Gesetz, daß nach dem Genuß der Speisen sich das Bedürfniß der Ruhe einstellt, welche oft außerordentlich lange fortdauert. Die Schlangen z. B., welche oft Thiere verschlingen, deren Gewicht nicht viel geringer ist, als das ihres eigenen Körpers, rollen sich zusammen, und gerathen in eine Erstarrung, welche Wochen lang andauert, so daß sie alsdann ohne Mühe gefangen und getödtet werden können. Ueberhaupt steht die Dauer und Größe

Digitized by Google

der allgemeinen Abspannung während der Verdauung immer im geraden Verhältniß zu der Menge und zu der schwer zu assimilirenden Beschaffenheit der Nahrungsstoffe, daher denn die Kühe zum Wiederkäuen und Verdauen des reichlich genossenen Grases eine lange Zeit brauchen, während welcher sie träge auf dem Boden lagern. Hieraus läßt sich wohl die Folgerung ableiten, daß ein so spärlicher Genuß von Speisen, welcher gar keine allgemeine Ermattung hinterläßt, sondern sogleich die ungehinderte Fortsetzung einer andern Beschäftigung gestattet, nicht als eine volle Bethätigung des Magens angesehen werden kann, dessen Verdauungskraft dabei schwächer werden muß.

Insbesondere tritt das Bedürfniß der Ruhe unmittelbar nach der Mahlzeit am stärksten ein, weil dann die allgemeine Abspannung den höchsten Grad erreicht, und nach der Menge der genossenen Speisen 1 — 2 Stunden lang fortdauert. Nach Ablauf dieser Zeit erwacht schon allmählig eine größere allgemeine Regsamkeit, und gestattet ein freieres Wirken, bis endlich nach etwa 4 Stunden die eigentliche Verdauung im Magen völlig zu Stande gekommen ist, die Kräfte in den allgemeinen Kreislauf des Lebens zurückkehren, um zu jeder beliebigen Anstrengung von neuem verwandt werden zu können. Es ist viel darüber gestritten worden, ob man der nach einer vollen Mahlzeit eintretenden Ermüdung, welche mehr oder weniger zum Schlaf einladet, nachgeben dürfe, oder ob man sich des letzteren durchaus enthalten müsse. Es läßt sich in dieser Beziehung wohl keine andere allgemeine Regel aufstellen, als die, daß ein tiefer und anhaltender Schlaf die Verdauung wirklich stört und wohl selbst unterbricht, wie sich dies besonders zu erkennen giebt, wenn eine reichliche Abendmahlzeit kurz vor der nächtlichen Ruhe eingenommen wird. Denn während der letzteren schreitet die Verdauung so außerordentlich langsam fort, daß beim Erwachen am Morgen oft ein widriges Aufstoßen die Anwesenheit von unverdauten Speisen im Magen verräth, daher denn auch wegen noch fortdauernder gestörter Verdauung eine allgemeine Trägheit und Dumpfheit während der ersten Morgenstunden anhält. Auch pflegt in solchen Fällen der Schlaf unruhig, von ängstlichen Träumen unterbrochen zu

Digitized by Google

sein, und die während des folgenden Tages fortdauernde Müdigkeit und Abspannung beweiset deutlich, daß die Restauration der Kräfte während des Schlafs nur sehr mangelhaft erfolgt war. Diese üblen Folgen der abendlichen Schmausereien lassen daher mit Recht darauf schließen, daß die übrigen Organe während der Verdauung nicht ganz in Unthätigkeit versinken dürfen, sondern daß in ihnen eine, wenn auch verringerte Erregung fortdauern soll, damit sie an den Magen ihren Beitrag an Kraft abgeben und ihm dadurch seine Arbeit erleichtern und befördern können. Im tiefen Schlafe ist der Magen mit seinem Wirken ganz isolirt, und er vermag aus sich selbst so wenig eine hinreichende Kraft zur Verdauung zu schöpfen, daß er diese eben deshalb nur höchst langsam vorwärts bringen kann.

Indeß ein leichter, kurzer Schlummer nach reichlicher Mahlzeit, wobei jedoch eine liegend ausgestreckte Lage durchaus vermieden werden muß, welche fast unausbleiblich Kopfweh erzeugt, ist manchen Menschen ein Bedürfniß, dessen Nichtbefriedigung sie peinlich empfinden. Oft freilich macht auch hier üble Angewöhnung ihr Recht geltend; jedoch wer vor dem Essen sich bedeutenden geistigen und körperlichen Anstrengungen unterzogen hatte, fühlt sich nach denselben oft dergestalt erschöpft, daß er sich nur durch Aufreizung wach erhalten kann, und ihm wird es daher wohl thun, sich eine kurze Ruhe zu gönnen. Ein Aehnliches begegnet überhaupt zuweilen während angreifender Arbeiten, daß nämlich das Bedürfniß nach augenblicklicher Erholung sich einstellt, dem man am besten durch Ausruhen bei geschlossenen Augen genügt, um den erschöpften Kräften Zeit zu lassen, sich wieder zu sammeln. Wer sich eine solche kurze Unterbrechung, nach welcher man sich immer gestärkt und erquickt fühlt, nicht gönnen will, ermüdet um so früher.

Abgesehen von diesen Ausnahmen ist jedoch die allgemeine Regel gültig, daß eine leichte, spielende Thätigkeit der übrigen Organe während der Verdauung letztere ungemein begünstigt, eben weil die im ganzen Körper wach erhaltenen Kräfte dem Magen reichlicher zuströmen und ihn in seiner Arbeit bedeutend unterstützen. Wohl jeder weiß es, daß ein

Digitized by Google

heiteres Gespräch, von harmlosem Lachen und anderen Aeußerungen des Frohsinns gewürzt, jene behagliche Stimmung der Kräfte erregt und erhält, welche der Verdauung ungemein zu Statten kommt, so wie umgekehrt Ausbrüche von leidenschaftlicher Aufregung, Zorn, Erbitterung und andere Gefühle des Schmerzes oder der Kränkung wie ein wahres Gift auf den Magen während der Verdauung wirken, und oft die schlimmsten Krankheiten zur unmittelbaren Folge haben. Deshalb ist der Wein ein so nothwendiges Element aller festlichen Gelage, weil ohne ihn die Verdauung der reichlich genossenen Speisen eine allgemeine Ermüdung und Schläfrigkeit erzeugen und dadurch die eigentliche Bedeutung des Festes ganz zerstören würde. Es gereicht ihm zum höchsten Lobe, daß er durch gesteigerte Erregung der Nerven die Seele zum heitersten Frohsinn und zur freudigsten Lebensfrische stimmt, ohne bei mäßigem Genuß die Verdauung im Geringsten zu unterbrechen, eben weil er ihr keine Kraft entzieht, während er den übrigen Körper in erhöhte Spannung versetzt. Mit Unrecht hat man ihn aber ein Beförderungsmittel der Verdauung genannt, welches er nur bei gewissen Arten der Magenschwäche sein kann, da doch sein bei jeder Mahlzeit wiederholter Genuß nicht mehr ganz naturgemäß ist. Denn durch die ununterbrochene Gewöhnung an ihn stumpft sich die Empfänglichkeit für seine Wirkung ab, und er muß dann in immer größeren Quantitäten genossen werden, wo die mannigfaltigsten Nachtheile einer übermäßigen Erregung, unter welcher die Verdauung unmittelbar zu leiden hat, nicht ausbleiben können. Geradezu verderblich wirkt der Wein, wenn er während der Mahlzeit in der Absicht reichlich genossen wird, die Kräfte in eine solche Spannung zu versetzen, daß unmittelbar nach Tische geistige und körperliche Anstrengungen vorgenommen werden können, deren Nachtheile schon mehrmals genannt worden sind.

Körperliche Ruhe bei leichter, spielender Thätigkeit der Seele ist also unstreitig die beste Verfassung, in welcher man sich während der ersten Stunden der Verdauung erhalten kann, um ihr vollständiges Vonstattengehen zu bewirken, wobei nicht nur die genossenen Speisen gänzlich assimilirt, sondern auch

Digitized by Google

die Kräfte des Magens dergestalt im ungestörten Wirken entwickelt werden, daß er in seiner Organisation und Thätigkeit zur dauerhaften Energie gelangt. Unter dieser Bedingung dienen die der Mahlzeit vorangehenden geistigen und körperlichen Anstrengungen zur Beförderung der Verdauung, denn indem sie eine Menge von plastischen Stoffen verzehren, erzeugen sie auch das gesteigerte Bedürfniß der Ernährung, welches sich durch einen geschärften Appetit unmittelbar ausspricht. Daß dies von kräftigen Anstrengungen des Körpers in einem noch höheren Grade gilt, wie von der geistigen Thätigkeit, und daß umgekehrt geistige und körperliche Trägheit das Nahrungsbedürfniß, so wie den ganzen Vegetationsproceß einschränkt, ist schon früher zur Sprache gekommen. Durch sehr große Anstrengungen wird jedoch der Appetit unterdrückt, weil die Kräfte im übrigen Körper allzu sehr erschöpft sind, als daß sie sich im Magen zur Unterhaltung der Verdauung ansammeln könnten, daher denn auch reichliche Mahlzeiten unmittelbar nachher nicht verdaut und eben deshalb nachtheilig werden. Dann ist es rathsamer, entweder eine Zeit lang zu fasten, bis die Kräfte so weit wieder hergestellt sind, daß sie ihr reichlicheres Zuströmen zum Magen durch einen geschärften Appetit zu erkennen geben, oder ein geringes Mahl von leicht verdaulichen, kräftigen und reizenden Speisen zu halten, welche auch der ermattete Magen wohl bezwingen kann.

Da während der Verdauung die Lebensthätigkeit im ganzen Körper verringert ist, so wird dadurch auch seine Wärmeentwickelung im Allgemeinen beschränkt, und es stellt sich daher oft ein leichtes Frösteln ein, welches man uneigentlich ein Verdauungsfieber genannt hat. Diese Verminderung der allgemeinen Wärmeentwickelung während der Verdauung macht eine verhältnißmäßige Erwärmung des Körpers nöthig, und man versäume daher nicht, nach der Mahlzeit entweder dichtere Kleider anzulegen, oder sich an einem hinreichend warmen Orte aufzuhalten. Erkältung während der Verdauung stört dieselbe ungemein und wirkt auf den ganzen Körper sehr nachtheilig ein, daher die häufigen Krankheiten nach festlichen Gelagen zum Theil ihren Grund darin haben, daß die

Digitized by Google

Rückkehr aus dem heißen Gastzimmer durch die weit kältere Straßenluft nach der eigenen Behausung den nicht gehörig geschützten Körper der Erkältung aussetzt. Es giebt Beispiele genug von tödtlichen Schlagflüssen und anderen schweren Krankheiten, welche dadurch veranlaßt worden sind.

Endlich wird zum gehörigen Vonstattengehen jeder Lebensthätigkeit durchaus erfordert, daß das wirkende Organ nicht den geringsten mechanischen Druck erleide. Nach früher entwickelten Grundsätzen fließt das Blut im reichlicheren Maaße zu jedem thätigen Organe, welches dadurch in seinem Umfange mehr oder weniger anschwillt. Soll nun seine Thätigkeit ungestört von Statten gehen, so muß das ihm reichlicher zuströmende Blut einen ganz freien Durchfluß durch seine Capillargefäße finden, dagegen jede Stockung desselben in letzteren den Proceß der Kraftentwickelung bei dem in ihnen erfolgenden Mischungswechsel geradezu unterbricht. Letzteres erfolgt aber unvermeidlich, wenn das Organ von außenher zusammengedrückt wird, weil dabei die Capillargefäße unwegsam werden, und wenig oder gar kein Blut mehr durchlassen. Aus diesem Grunde muß jeder Druck auf den Magen während der Verdauung letztere geradezu hemmen, daher die großen Beschwerden nach zu starker Anfüllung des Magens zumeist ihren Grund in dem Druck finden, den seine Capillargefäße von dem Speisenballast erleiden. Unter den zahllosen verderblichen Wirkungen, welche die Schnürleiber der Frauen auf ihren Körper ausüben, wovon noch bei anderer Gelegenheit die Rede sein muß, nimmt der durch sie veranlaßte Druck auf den Magen eine sehr wichtige Stelle ein, und die hierdurch nothwendig verursachte Verdauungsschwäche bedingt oft genug die Entstehung von tödtlichen Krankheiten. Es fehlt nicht an Beispielen, daß auf diese Weise selbst Zerstörungen der Organisation des Magens, Verhärtungen, Krebsgeschwüre desselben veranlaßt worden sind. Es sei daher eine unverbrüchliche Regel, die Kleider auf eine solche Weise anzulegen, daß die unteren Rippen, unter deren Wölbung der Magen, die Leber und Milz gelegen sind, ganz ungehindert nach außen hervortreten können, welches der Fall ist, wenn beim tiefsten Einathmen an der genannten Stelle kein einengender Druck

Digitized by Google

empfunden wird, sondern dasselbe mit ungehinderter Freiheit erfolgen kann. Auch Männer müssen diese Regel um so mehr beherzigen, da sie weit stärkere Mahlzeiten halten, und ihr Magen daher eine größere Ausdehnung erfährt. Aus gleichem Grunde muß man während der Verdauung jede nach vorn über gekrümmte Stellung beim Sitzen vermeiden, weil dabei die Unterleibsorgane in einen engeren Raum zusammengepreßt werden, daher eine Menge von Verdauungsbeschwerden in der Vernachlässigung dieser Regel ihren Ursprung findet.

Der im Magen bereitete Speisebrei tritt allmählig in den Darmkanal über, woselbst er nach der Beimischung der in der Leber bereiteten Galle und des pankreatischen Saftes eine neue Reihe von chemischen Processen durchläuft, in deren Folge von ihm der eigentliche Nahrungsstoff unter der Gestalt einer milchartigen dicklichen Flüssigkeit als Chylus abgeschieden und von den Saugadern in das Blut übergeführt wird, während der mit Galle vermischte Ueberrest als Darmkoth durch den After ausgestoßen wird. Wenn auch das gehörige Vonstattengehen dieser chemischen Processe eine nothwendige Bedingung einer naturgemäßen Blutbereitung und Ernährung sämmtlicher Organe ausmacht; so bieten sie dennoch kein näheres diätetisches Interesse dar. Theils ist ihr wesentlicher Charakter noch in ein solches Dunkel gehüllt, daß über sie sehr verschiedene Hypothesen aufgestellt sind, auf welche sich keine praktische Vorschrift gründen läßt, theils entziehen sie sich völlig der freien Willensbestimmung. Man kann es als Regel aufstellen, daß eine gehörige Pflege der Verdauung auch die weitere Verarbeitung der genossenen Speisen im Darmkanal im naturgemäßen Gange erhält. Ueberdies greifen die dabei thätigen Processe weit weniger tief, als die Verdauung, in die allgemeine Lebensthätigkeit ein, da sie keine antagonistische Beschränkung derselben bewirken, sondern inmitten jeder anderweitigen Anstrengung eben so ungestört von Statten gehen, als während des Schlafs.

Nur auf einen Punkt, dessen Vernachlässigung die größten Nachtheile herbeiführt, haben wir eine sorgfältige Aufmerksamkeit zu richten. Die Fortbewegung der Speisenüberreste durch den Darmkanal wird durch eigenthümliche, demselben

Digitized by Google

eingewebte Muskelfasern bewirkt, deren Zusammenziehung in einer wurmförmigen Bewegung fortschreitet, und dadurch seinen Inhalt vor sich hin treibt, bis derselbe aus dem After durch gleichzeitige Anstrengung der Bauchmuskeln entleert wird. Da der Darmkanal den Körper an Länge etwa 5 — 6 mal übertrifft, und die Speisenüberreste diesen beträchtlichen Weg binnen 24 Stunden zurücklegen sollen; so hat man hierin einen Maaßstab für die Thätigkeit jener Muskelfasern. Oft erfolgt die Entleerung der Speisenüberreste nicht in der angegebenen Zeit; sie häufen sich dann, zumal in dem unteren dicken Theil des Darmkanals an, und bringen dadurch Leibesverstopfung hervor, welche, wenn auf ihre Beseitigung nicht Bedacht genommen wird, an Hartnäckigkeit zunimmt, und die Ursache sehr schlimmer Krankheiten abgiebt. Man trifft auf einzelne Personen, welche an jedem 2., 3., 4. Tage einmal Leibesöffnung haben, und sich dabei wohl befinden; indeß ihr Zustand ist immer sehr verdächtig, und als allgemeine Regel gilt, daß einmal in 24 Stunden eine vollständige Entleerung der Darmunreinigkeiten erfolgen muß, wenn von dieser Seite die Gesundheit nicht gefährdet werden soll. Ja man kann jeden Tag zu Stuhle gehen, und doch hartnäckig verstopft sein; denn der untere, dickere Theil des Darmkanals erweitert sich seitwärts zu einer Menge von Taschen, welche sich mit Unrath vollstopfen können, während in der Mitte ein enger Kanal zum Fortschaffen eines geringen Theils des Koths übrig bleibt. Dies verräth sich besonders dadurch, daß trotz alles Pressens und Drängens beim Stuhlgange doch immer nur wenig entleert wird, und daß dadurch nicht jene behagliche Erleichterung, wie nach einer hinreichenden Leibesöffnung erfolgt.

Ein räsonnirender Katalog der zahllosen und schweren Uebel, welche aus dieser Quelle entspringen, und fast alle Organe des Körpers befallen können, würde schwerlich hier an der rechten Stelle sein. Um indeß eine ganz allgemeine Vorstellung von der Wichtigkeit dieses Gegenstandes zu erlangen, braucht man sich nur daran zu erinnern, daß die meisten der mit Recht so sehr gepriesenen Gesundbrunnen ihre außerordentliche Wirksamkeit größtentheils durch die Beförderung

Digitized by Google

der Leibesöffnung bethätigen, wodurch die schlimmsten Beschwerden im Kopfe, in der Brust und dem Unterleibe wie hinweggezaubert werden, und die seit Jahren schmerzlich vermißte Gesundheit mit ihrer ganzen Frische und Elasticität zurückgeführt wird, so daß die Genesenen um mehrere Jahre verjüngt in den Schooß ihrer Familie heimkehren. Eine gleiche heilsame Wirkung hat in ähnlichen Fällen der angemessene Gebrauch von abführenden Arzneien, und daß es hierbei nicht auf ihre besondere Eigenthümlichkeit, durch welche sie in besondere Beziehung zu bestimmten Krankheiten treten, sondern weit mehr auf die durch sie bewirkte Beförderung der Leibesöffnung ankommt, wird besonders dadurch erwiesen, daß der reichliche und anhaltende Genuß von Früchten, namentlich von Weintrauben, Pflaumen, Aepfeln, einen durchaus eben so wohlthätigen Erfolg in der Beseitigung jener Krankheiten zeigt.

Die Ursachen, welche die eben so lästige als nachtheilige, ja gefährliche Leibesverstopfung mit ihren zahllosen schlimmen Folgen hervorbringen, sind sehr mannigfach, und müssen hier wenigstens im Allgemeinen zur Sprache gebracht werden, weil ohne ihre Entfernung eine Beseitigung ihrer Wirkungen nicht möglich ist. Vielleicht den ersten Platz unter ihnen behauptet der Mangel an hinreichender willkührlicher Bewegung, daher fast alle Personen, welche eine sitzende Lebensart führen, mehr oder weniger zur Hartleibigkeit geneigt sind. Es ist früher schon davon die Rede gewesen, daß die durch angemessene körperliche Arbeit entwickelte Kraft der willkührlichen Muskeln sich allen übrigen Organen, welche gleichfalls Muskelfasern in ihrer Struktur besitzen, namentlich dem Herzen, dem Magen und Darmkanal mittheilt, und ihre Thätigkeit dadurch in einem hohen Grade fördert. Bei müßiger Lebensweise müssen dagegen die Muskelfasern des Darmkanals dergestalt erschlaffen, daß sie ihre wurmförmige Bewegung, durch welche sie den Inhalt desselben vor sich hin treiben, nur höchst unvollständig vollziehen, worin allein schon der Grund einer hartnäckigen Verstopfung enthalten ist. Besonders sind zu derselben Personen geneigt, welche bei sitzender Lebensweise ihre Arbeit mit vorübergebeugtem Körper verrichten, so daß dadurch der Unterleib zusammengedrückt, die in ihm enthaltenen Ein-

Digitized by Google

geweide zusammengepreßt, und somit die Fortbewegung des Inhalts in ihren Kanälen und inneren Räumen ungemein erschwert wird. Daher sind Weber, Schuster und Schneider, aber auch Büreaubeamte und Gelehrte, welche oft wegen großer Kurzsichtigkeit beim Schreiben und Lesen sich sehr nach vorn herüber neigen müssen, den genannten Uebeln in einem hohen Grade ausgesetzt. Für letztere ist daher der Gebrauch eines Pultes sehr zu empfehlen, an welchem sie, auf einem Reitbocke sitzend, ihre Arbeit verrichten können, wobei Brust und Unterleib gerade ausgestreckt bleiben, während Bücher und Schreibmaterialien dem Auge hinreichend nahe gebracht werden. Sehr verwerflich ist die Gewohnheit Einiger, im Stehen zu studiren, theils weil diese Stellung anhaltend fortgesetzt mannigfache Nachtheile für den Unterleib und die Beine nach sich zieht, theils weil sie ungemein anstrengt, und durch Ermüdung eine beträchtliche Menge von Kraft verzehrt, welche der freien Gehirnthätigkeit beim Denken nicht entzogen werden sollte.

Gelehrte leiden aber auch aus dem Grunde vorzugsweise an Hartleibigkeit, weil bei ihnen Geistesanstrengungen die Lebensthätigkeit im Gehirn concentriren und sie dadurch von den übrigen Organen abziehen. Wenn sie auch während der eigentlichen Verdauung sich der wissenschaftlichen Arbeit enthalten; so muß letztere doch die Fortbewegung der verdauten Speisen und ihrer Ueberreste im Darmkanal, da dieselbe ununterbrochen von Statten geht, nicht wenig beeinträchtigen, weil sie eben das Spiel der freien Lebensregung von den Unterleibsorganen nach dem Kopfe ableitet. Dies geschieht in einem so hohen Grade, daß Gelehrte oft kaum mehr den Reiz zur Darmausleerung empfinden, welchen der in der Nähe des Afters angehäufte Koth veranlaßt, daher sie die Stuhlausleerung versäumen, um sich in ihrer Geistesthätigkeit nicht stören zu lassen. Mehr bedarf es nicht, um die hartnäckigste Verstopfung zu bewirken, und die Gesundheit nach allen Richtungen hin tief zu untergraben. Insbesondere übt der lange angehäufte Koth eine höchst feindliche Wirkung auf das Nervensystem aus, welches dadurch fast eben so, wie durch narkotische Gifte in seiner Thätigkeit behindert wird, so daß Dumpfheit, Druck, Wüstig-

Digitized by Google

keit, Schmerz im Kopfe, Schwindel und wohl gar Sinnestäuschungen das Denken außerordentlich stören, ja bis zu einem an Betäubung grenzenden Grade hemmen können, während die Frische und Elasticität des Lebensgefühls, die Kraft der Glieder, der Appetit, kurz die meisten Functionen fast gelähmt erscheinen. Da diese Beschwerden eben so hartnäckig fortdauern, wie ihre Ursachen; so wird dadurch der freien Geistesthätigkeit oft Jahre lang ein unglaublicher Abbruch gethan, und Gelehrte quälen sich daher so häufig mit der finstersten Hypochondrie, weil sie in allen Kräften gefesselt, an den schwersten Krankheiten zu leiden überzeugt sind, welche sie mit dem gänzlichen Ruin ihres Lebens bedrohen. Da geniale Köpfe diesen Beschwerden eben so sehr ausgesetzt sind, wie alle übrigen Menschen, so werden sie durch den unerträglichen Contrast derselben mit der Schwunghaftigkeit ihres Geistes in gesunden Tagen mit wahrer Verzweiflung erfüllt; sie glauben rettungslos verloren zu sein, brüten mit leidenschaftlich erregter Phantasie die fürchterlichsten Schreckbilder aus, welche ihnen die gesammte Lebensanschauung verfinstern, und es fehlt nicht an Fällen, wo verdienstvolle Gelehrte dadurch in Geisteszerrüttung gestürzt, oder zum Selbstmorde angetrieben worden sind. Dies genügt wohl, um Jeden zur sorgfältigen Aufmerksamkeit auf den vorliegenden, freilich etwas undelicaten Gegenstand zu bestimmen, der seine Vernachlässigung mit so furchtbaren Folgen rächt, denen sich bei einiger Vorsicht mit großer Leichtigkeit vorbeugen läßt.

Aber auch die Menge und Beschaffenheit der Speisen und Getränke übt einen beträchtlichen Einfluß auf die Beförderung oder Verzögerung der Leibesöffnung aus. Die durch zu reichlich genossene Speisen erzeugte Vollblütigkeit bewirkt in den meisten Fällen eine Ueberladung der Unterleibsorgane mit Blut, weil dasselbe während der Verdauung starker Mahlzeiten vorzugsweise von jenen angezogen wird. Sind nun Magen und Darmkanal von vielen Nahrungsstoffen stark ausgedehnt, so erfährt das in ihnen umkreisende Blut durch den Druck der letzteren noch ein Hinderniß, daher es sich denn in jenen übermäßig anhäuft, und außer vielen anderen Beschwerden die gewöhnlich mit Leibesverstopfung verbundenen Hämorrhoiden veranlaßt. Personen, welche bei geistigen Anstrengungen und sitzen-

Digitized by Google

der Lebensweise starke Mahlzeiten halten, sind von dieser Plage selten gänzlich frei. Aber auch eine zu kärgliche Diät macht hartleibig, theils weil dabei die Verdauungsorgane nicht zur vollen Entwickelung ihrer Thätigkeit gelangen, und daher erschlaffen, theils weil der zu geringe Inhalt des Darmkanals denselben zur wurmförmigen Bewegung nicht lebhaft genug antreibt. Was die Beschaffenheit der Speisen anbetrifft, so wirken diejenigen unter ihnen durch Anziehung der Verdauungssäfte verstopfend, in denen sich viel Satzmehl und Kleber findet, wie im Reis, in den Hülsenfrüchten, Kastanien und allen Mehlbreien. Auch die zu reichlich genossenen Kartoffeln dürften dahin zu rechnen sein, dagegen sie in geringerer Menge diesen Vorwurf gewiß nicht verdienen. Ohne bei den Getränken lange zu verweilen, weil ihre ausführliche Darstellung in die specielle Diätetik der Ernährung gehört, muß doch über sie hier so viel gesagt werden, daß ihr übermäßiger Genuß durch Erschlaffung der Verdauungsorgane allerdings zuweilen verstopfend wirken kann, welches zumal von den wenig gehopften Bieren gilt, daß jedoch ein zu sparsames Trinken noch weit häufiger zur Ursache einer hartnäckigen Leibesverstopfung wird. Wasser bildet den bei weitem größten Theil der flüssigen und festen Körpersubstanz, so daß z. B. die Leichen der in den afrikanischen Sandwüsten vor Durst umgekommenen und von der Sonnengluth ganz ausgedörrten Menschen und Thiere mit Leichtigkeit aufgehoben werden können. Da überdies bei jedem Mischungswechsel Wasser das Vehikel des chemischen Processes im Körper ist, und da von ersterem bei der Ausdünstung der Lungen und der Haut und bei der Absonderung aller anderen Flüssigkeiten eine große Menge verbraucht wird; so ist der hinreichende Ersatz seines unaufhörlichen Verlustes durch Trinken eine nothwendige Lebensbedingung. Werden daher nur wenige Getränke, von denen insgesammt Wasser den Hauptbestandtheil ausmacht, genossen, so fehlt es überall an demselben, und insbesondere geht die Absonderung der Darmsäfte, welche die verdauten Speisen und deren Ueberreste in einer weichen, breiartigen Consistenz erhalten müssen, so sparsam von Statten, daß jene Stoffe beim weiteren Fortgange im Darmkanale immer mehr austrocknen, und deshalb zuletzt kaum mehr fortbewegt werden können. Diesem Uebelstande ist

Digitized by Google

natürlich nur durch ein reichlicheres Trinken abzuhelfen, ohne welches eine erfolgreiche Beförderung der Leibesöffnung nicht bewirkt werden kann. Einige Getränke, namentlich der Kaffe, Thee und Rothwein, haben aber die üble Nebenwirkung, daß sie durch eigenthümliche Reizung der Unterleibsorgane die Blutanhäufung in denselben ungemein begünstigen, und daher sehr zur Hartleibigkeit geneigt machen, weshalb bei ihrem Genuß um so mehr Aufmerksamkeit auf letztere zu richten ist.

Indeß viele Menschen befinden sich nicht in der Lage, die bezeichneten Ursachen der Leibesverstopfung ganz vermeiden und sich dadurch gegen letztere hinreichend schützen zu können. Es wird noch lange dauern, bis Gelehrsamkeit und Gymnastik einen Bund für das ganze Leben geschlossen haben, und selbst dann wird noch der Nachtheil fortdauern, daß Geistesanstrengungen die regsame Thätigkeit des Darmkanals beeinträchtigen. Es ist nicht einmal rathsam, die oben genannten verstopfenden Speisen ganz zu vermeiden, da sie außerdem vortreffliche Nahrungsstoffe darbieten, und namentlich den Magen zu einer heilsamen Anstrengung bei der Verdauung veranlassen. Auch kann man seine Lebensweise nicht nach dem bloßen Zweck der Leibesöffnung einrichten, deren freiem Vonstattengehen sich so viele Ursachen entgegenstellen. Wir müssen daher auf eine unmittelbare Beförderung derselben Bedacht nehmen, widrigenfalls die oben nur angedeuteten schlimmen Plagen sich von einem Geschlechte zum andern fortpflanzen, dem freien Lebensgebrauch den empfindlichsten Abbruch thun, gar oft einen frühzeitigen Tod unter schweren Leiden herbeiführen werden. Es herrscht in dieser Beziehung unter den Wohlhabenderen die Sitte, zu gewissen Jahreszeiten eine scheinbar gründliche Reform in ihrem Lebenshaushalte vorzunehmen, sogenannten Frühlingscuren mit Molken und ausgepreßten Kräutersäften sich zu unterwerfen, insbesondere aber eine Reise nach Karlsbad, Marienbad, Ems, Salzbrunn und anderen Gesundbrunnen anzutreten, um den während des ganzen Jahres angesammelten Ballast aus dem Unterleibe auszufegen, und dadurch dessen Organe wieder in Gang zu bringen. In der Zwischenzeit, wenn die Beschwerden einen besonders hohen Grad erreicht haben, nimmt man seine Zuflucht zu abführenden Salzen, Schwefel, Sennesblättern, Rhabarber, Aloe

Digitized by Google

u. dgl., um einer gänzlichen Stockung der Verdauung vorzubeugen, und so gleicht dann der Körper einem baufälligen Hause, mit dessen Reparatur man niemals fertig wird, und dessen frühzeitigen Einsturz man durch alle künstliche Stützen nicht verhindern kann.

Ein solches Verfahren verdient von Seiten der Diätetik eine strenge Rüge, da durch dasselbe die gesunde Lebensentwickelung geradezu in eine anhaltende Krankheit verwandelt, und letztere durch die sogenannte Kunst methodisch verschlimmert wird. Alle jene Curen ohne Ausnahme richten die Verdauungsthätigkeit früher oder später völlig zu Grunde, indem sie dieselbe in einen erkünstelten Reizzustand versetzen, dem eine um so größere Erschlaffung fast unvermeidlich nachfolgt, wie es denn bekannt genug ist, daß nach dem reichlichen Gebrauch von Abführungsmitteln oft genug eine hartnäckige Verstopfung eintritt. Die Noth gebietet freilich oft genug, zu den heroischen Gesundbrunnen seine Zuflucht zu nehmen, wenn die Unterleibskrankheiten bereits so tief eingewurzelt sind, daß ihre Heilung von bloßen diätetischen Anordnungen nicht mehr gehofft werden kann. Wer aber die unverkennbar herrlichen Wirkungen, welche z. B. das Karlsbad unter diesen Umständen hervorbringt, für eine gründliche Heilung ohne allen nachbleibenden Schaden hält, und deshalb seiner früheren Lebensweise sich unbedenklich wieder überlassen zu dürfen glaubt, befindet sich in einer großen Täuschung. Das vier bis sechs und acht Wochen lang ununterbrochen fortgesetzte heftige Purgiren an den Mineralquellen greift die Verdauung außerordentlich an, und läßt oft auf lange Zeit eine große Schwäche und Erschlaffung derselben zurück. Wer aber das ganze Jahr hindurch sogenannte Digestive und Abführmittel gebraucht, muß auf eine gesunde Verdauung und auf eine durch sie zu erhaltende kräftige Gesundheit für immer Verzicht leisten. Die Diätetik muß hier durchaus Rath schaffen, indem sie theils allen jenen schweren Leiden entschieden vorbeugt, theils, wenn dieselben durch eine eingreifende Cur vorläufig beseitigt wurden, ihre Wiederkehr verhindert.

Selbstredend ist es, daß die obengenannten Ursachen der Hartleibigkeit so viel als möglich, und besonders dann sorgfältig vermieden werden, wenn ihrer mehrere zusammentreffen,

Digitized by Google

wie dies besonders bei den Gelehrten der Fall ist. Wenn sich dies aber nicht auf eine hinreichende Weise bewerkstelligen läßt, sondern eine deutliche Beschwerde beim täglichen Stuhlgange, auf welchen nicht das Gefühl der Befreiung von einem lästigen Druck folgt, die Trägheit desselben zu erkennen giebt; dann bedarf es vor Allem des reichlichen Genusses der eröffnenden, den Stuhlgang befördernden Speisen, welche alle Vortheile der künstlichen Abführung ohne ihre Nachtheile in sich vereinigen. Denn als wirkliche Nahrungsmittel stehen sie stets in einem natürlichen Verhältnisse zu den Verdauungsorganen, und erregen deren Thätigkeit nicht durch eine erzwungene künstliche Reizung, daher auch niemals auf ihren Genuß Verstopfung und andere Beschwerden erfolgen. Den vornehmsten Rang behaupten in dieser Beziehung die reifen Früchte, unter denen sich vornehmlich die Weintrauben, Pflaumen, Aepfel und Feigen auszeichnen. Weniger wirksam sind die Birnen, Aprikosen, Kirschen, die mannigfachen Beeren, obgleich auch sie zur Abwechselung zu empfehlen sind. Es macht für den gesunden Magen keinen Unterschied, ob die Früchte frisch oder gebacken, roh oder zubereitet genossen werden; nur bei schwacher Verdauung, Neigung zu Blähungen und saurem Aufstoßen ist es rathsam, sie zu kochen, und mit etwas Wein und Gewürz zu vermischen. Die Gemüse, in denen viele vegetabilische Säuren und Salze vorkommen, vermehren gleichfalls die Absonderung im Darmkanal, und wirken dadurch eröffnend. Dies gilt namentlich von allen Salaten und den Kohlarten, und von den letzteren verdient der bekannte Sauerkohl ein ganz ausgezeichnetes Lob, weil er vielen Menschen als ein kräftiges Abführungsmittel dient. Auch die Milch wirkt sehr eröffnend, namentlich die saure, geronnene, so wie die Buttermilch, welche beide geradezu ein gelindes Purgiren erregen.

So bietet sich uns eine hinreichende Auswahl von eben so schmackhaften als gesunden Speisen dar, deren reichlicher Genuß in Verbindung mit den übrigen entsprechenden diätetischen Maaßregeln selbst eine hartnäckige Verstopfung für immer beseitigen, und täglich eine freie und leichte Leibesöffnung bewirken kann. Wer in diesem Sinne seine Diät einrichtet, und wenn er sich auch nicht zum täglichen Genuß jener Speisen entschließen kann,

Digitized by Google

doch wenigstens wöchentlich ein Paar Mal sich an ihnen satt ißt, wird so leicht nicht nöthig haben, sich der abführenden Arzneien zu bedienen. Man erwäge dabei nur, daß eine schon zur Gewohnheit gewordene Hartleibigkeit nicht auf einmal beseitigt werden kann, sondern einer fortgesetzten diätetischen Pflege bedarf; ja es ist denen, welche schon mit derselben behaftet sind, sehr zu rathen, zur gelegenen Zeit, besonders im Sommer, eine mehrwöchentliche Obst- oder Milchcur vorzunehmen, durch welche häufig ganz dasselbe wie durch die Mineralwässer, und zwar mit weit günstigerem Erfolge geleistet worden ist. Auch versäume man nicht, an eine bestimmte Stunde der Leibesöffnung, welche am leichtesten des Morgens einzutreten pflegt, sich zu gewöhnen, und überhaupt den Anreiz zu derselben sogleich zu befriedigen, widrigenfalls dieser oft für den übrigen Tag verschwindet.

§. 32.

Pflege der Hautthätigkeit.

Die Haut ist das Grenzorgan des Körpers gegen die Außenwelt, und vermittelt dadurch zu einem großen Theil die Wechselwirkung, in welcher beide mit einander stehen. Da wir die Einflüsse, welche der Körper von außen her erfährt, nur sehr mangelhaft kennen; so bleibt hier noch manches Dunkel aufzuhellen übrig, namentlich wissen wir von der diätetischen Bedeutung der elektrischen und magnetischen Spannung der Atmosphäre fast gar Nichts, obgleich sie wahrscheinlich tief in den Gang unsrer Lebensthätigkeit eingreifen. Wir müssen uns hier auf dasjenige beschränken, was unsrer Erkenntniß zugänglicher geworden ist.

Die Haut stellt zunächst ein Absonderungsorgan dar, aus welchem immerfort Wasserdunst und Gase entweichen. Nach Burdach (Anthropologie S. 37.) beträgt der aus der Haut ausströmende Wasserdunst im mittleren Maaße täglich etwa $1^3/_4$ Pfund, dagegen in bedeutender Kälte wohl weit weniger, in großer Hitze ungleich mehr verdunstet. Nur zuweilen stößt die Haut Stickgas aus, dagegen die Menge des von ihr aus-

Digitized by Google

gehauchten kohlensauren Gases täglich $1^1/_2$ Loth beträgt. Durch die Lungen werden dagegen täglich etwas über 1 Pfund Wasserdunst und etwas über 3 Pfund kohlensaures Gas entfernt. Hieraus, so wie aus vielen physiologischen Versuchen, erhellt, daß die Haut ein Hülfsorgan der Lungen abgiebt, und gleich ihnen die Bestimmung hat, durch Ausscheidung von Stoffen aus dem Blute den zur Lebensfortdauer nothwendigen Mischungscharakter desselben zu erhalten, daher denn auch die Unterdrückung der Hautthätigkeit namentlich durch sehr kalte und feuchte Luft zur Entstehung der zahlreichsten Krankheiten, namentlich der Lungen, welche dann das Geschäft der Haut mit übernehmen müssen, Veranlassung giebt. Doch kann die Hautthätigkeit weit länger ohne Gefährdung des Lebens unterdrückt bleiben, als das Athemholen, dessen völlige Hemmung schon nach wenigen Minuten fast unfehlbar den Tod herbeiführt. Ueber das Vermögen der Haut, mannigfache Stoffe der Außenwelt in sich einzusaugen und dem Körper einzuverleiben, fehlen uns noch genauere Nachweisungen, obgleich es keinem Zweifel unterliegt, daß manche Gifte, namentlich von ansteckenden Krankheiten, durch sie in das Innere des Organismus eindringen.

Die in der Haut verbreiteten zahllosen Nerven machen dieselbe gleichfalls zu einem höchst wichtigen, der sorgfältigsten diätetischen Pflege bedürftigen Organ. Denn jene Nerven, welche die Haut so vollständig durchdringen, daß sich kaum eine Stelle derselben auffinden läßt, deren Berührung mit einer Nadelspitze nicht empfunden würde, werden durch die mannigfachen Reize, unter denen wir nur die Wärme nennen wollen, in einer steten Spannung ihrer Thätigkeit erhalten, welche auf den Fortgang des gesammten Nervenlebens den mächtigsten Einfluß ausübt. Um die hierher gehörigen Gegenstände in eine übersichtliche Ordnung zu bringen, müssen wir zuvörderst einen Blick auf das Verhältniß der Wärme zur gesammten Lebensthätigkeit werfen. Da letztere ihrer materiellen Grundlage nach auf einem ununterbrochenen Mischungswechsel der organischen Substanz beruht, letzterer aber gleich jedem andern chemischen Proceß ein ihm entsprechendes Maaß von Wärme erfordert; so macht diese ein so absolut nothwendiges Lebenselement aus, daß ältere Physiologen die Lebenskraft geradezu mit der Wärme identificirten,

Digitized by Google

indem sie sich durch die Beobachtung bestimmen ließen, daß mit der Lebensthätigkeit eines Organs auch seine Eigenwärme sich steigert, und daß mit dem völligen Entweichen der letzteren der Tod erfolgt. Im gesunden Zustande zeigt der Körper 30 — 31° Reaum. Wärme im Blute, und er läßt daher, die seltenen Fälle einer höheren Lufttemperatur abgerechnet, stets Wärme in die Außenwelt überströmen, und zwar um so schneller und reichlicher, je kälter die äußere Luft ist. Diesen Verlust kann er nur durch Erzeugung neuer Wärme ersetzen, wenn er sich in der zu seinem Leben erforderlichen Temperatur erhalten soll, und alle Thatsachen stimmen darin überein, daß jene Wärmeentwickelung an dem in den Capillargefäßen ununterbrochen fortdauernden Mischungswechsel zwischen dem Blute und den umgebenden Organen zu Stande kommt, im gleichen Grade mit demselben zu- und abnimmt, so daß also Mischungswechsel und Wärmeerzeugung Correlate sind, welche wechselseitig auf einander schließen lassen. Da ferner der Mischungswechsel als Grundbedingung der Lebensthätigkeit dem Fortgange derselben genau entsprechen muß; so tritt auch letztere in ein inniges und übereinstimmendes Verhältniß mit der Wärmeentwickelung, welche bekanntlich mit dem Grade der körperlichen Anstrengung steigt und fällt, weil durch dieselbe eine angemessene Beschleunigung des Mischungswechsels in den Organen bewirkt wird. Oder mit anderen Worten, Lebensthätigkeit, Mischungswechsel und Wärmeentwickelung sind die drei nothwendigen, gegenseitig sich bedingenden Glieder eines Verhältnisses, von dessen naturgemäßer Fortdauer die Erhaltung der Gesundheit und des Lebens abhängt.

Dies an sich einfache und leicht übersehbare Verhältniß wird aber dadurch ungemein complicirt, daß der von der atmosphärischen Luft umgebene Körper sehr verschiedene Mengen seiner Eigenwärme je nach der Temperaturverschiedenheit der ersteren in dieselbe überströmen läßt. Denn es wird hierdurch die Proportion der drei Glieder jenes Grundverhältnisses zu einander immerfort abgeändert, woraus die wichtigsten Rückwirkungen auf den Fortgang des Lebens hervorgehen. In dieser Beziehung müssen die Fälle unterschieden werden, von denen jeder ganz andere diätetische Regeln erheischt. Entweder die Temperatur

Digitized by Google

der Luft bedingt eine gemäßigte Wärmestrahlung des Körpers, so daß mit derselben die Erzeugung seiner Eigenwärme gleichen Schritt hält, und dadurch mit jener fortwährend im Gleichgewichte bleibt. Oder eine heiße Luft beschränkt die Wärmestrahlung, so wie umgekehrt eine kalte sie zu sehr befördert. Die hieraus sich ergebenden verschiedenen Folgen erfordern eine sorgfältige Erwägung, wobei wir zunächst nur das Bedürfniß der Bewohner des gemäßigten Klimas ins Auge fassen können, weil für heiße und sehr kalte Klimate ganz andere Bedingungen gelten.

Die zwischen 10 — 20° Reaum. auf und nieder schwankende Frühlingswärme bezeichnet für uns jene Lufttemperatur, bei welcher die Wärmestrahlung des Körpers in einer so gemäßigten Weise erfolgt, daß seine Lebensthätigkeit leicht damit in Uebereinstimmung treten kann. Hierdurch wird eine vollständige Freiheit im Lebensgebrauch bedingt, welchen der Mensch zu jeder beliebigen Anstrengung steigern, oder zur gänzlichen Ruhe herabstimmen kann, ohne daß er für die Erhaltung des rechten Wärmegrades eine besondere Sorgfalt anzuwenden brauchte. Denn wird auch durch erstere mehr, oder durch letztere weniger Wärme erzeugt; so gleichen sich doch diese Verschiedenheiten bei dem günstigen Verhältniß der äußeren Temperatur leicht wieder aus. Alle Organe wirken daher mit voller Lebendigkeit und ausdauernder Energie, und da hierbei ihr Mischungswechsel kein Hinderniß irgend welcher Art erfährt, so erfolgt auf ihre Thätigkeit eine derselben entsprechende Restauration, wodurch ihre naturgemäße Verfassung gesichert bleibt. Hiermit ist also die günstigste Bedingung der gesammten Lebensthätigkeit bezeichnet, und in ihr liegt somit die Aufforderung für Jeden, während der gedachten Lufttemperatur den uneingeschränktesten Gebrauch von seinen geistigen und körperlichen Kräften zu machen.

Je höher die Lufttemperatur den 20° Reaum. übersteigt, um so mehr nähert sie sich der Blutwärme an, um so geringer muß folglich auch die Wärmestrahlung des Körpers ausfallen, welche bei einer Temperatur von 31° Reaum. und darüber hinaus gänzlich aufhören würde, wenn nicht durch eine außerordentliche Vermehrung der Ausdünstung des Körpers eine Menge seiner Eigenwärme durch Verwandlung des in ihm ent-

Digitized by Google

haltenen Waſſers in Dunſt gebunden und mit letzterem zugleich verflüchtigt würde. Da indeß dieſes Ausgleichungsmittels ungeachtet durch den ununterbrochen fortdauernden Miſchungswechſel mehr Eigenwärme im Körper erzeugt wird, als ausſtrömen kann; ſo muß ſie ſich in ihm anhäufen, und es giebt ſich dies zunächſt durch das bekannte Gefühl einer allgemeinen Erhitzung zu erkennen, welche ſomit nicht das Product einer poſitiven Erwärmung von außen, ſondern das Ergebniß einer mangelhaften Abkühlung iſt. Die damit jedesmal verbundene Ermattung und Erſchlaffung aller Kräfte ſpricht die Forderung der Natur aus, ihren Gebrauch möglichſt einzuſchränken, um einer zu großen Erzeugung und Anhäufung der Wärme vorzubeugen, welche zumal durch wirkliche Anſtrengungen veranlaßt ſchlimme Folgen herbeiführen kann. Denn alle durch große Sonnenhitze erzeugten Krankheiten tragen einen bösartigen Charakter an ſich, welcher nicht nur ihren raſch tödtlichen Verlauf, ſondern insbeſondere eine Neigung der Säfte und feſten Theile zu einer ſchnellen Zerſetzung bedingt, zum Beweiſe, daß der innige Zuſammenhang zwiſchen den Kräften und Miſchungsverhältniſſen der Organe in einer wahren Auflöſung begriffen iſt, daß alſo eine zu große Eigenwärme unmittelbar auf eine Zerſtörung der Grundbedingungen des Lebens hinarbeitet. Nur durch allmählige und dauernde Gewöhnung kann man es zuletzt dahin bringen, in großer Sonnenhitze wirkliche Anſtrengungen ohne Nachtheil zu unternehmen, daher es auch nur den Eingeborenen der tropiſchen Klimate möglich iſt, in deren anhaltender Hitze Feldarbeiten zu verrichten, welche die Europäer oft mit dem Leben büßen müſſen. Je ſtärker die Bedürfniſſe der Natur ſind, um ſo lauter und nachdrücklicher kündigt ſie dieſelben durch beſtimmte Inſtincte an. So zwingt ſie daher nicht nur durch die allgemeine Abſpannung der Kräfte während großer Hitze zu einem ſehr gemäßigten Gebrauch derſelben, um die an den ihnen entſprechenden Miſchungswechſel gebundene Wärmeentwickelung möglichſt zu vermindern, ſondern ſie ſchränkt auch die Verdauung beträchtlich ein, damit bei dem geringen Verbrauch an Nahrungsſtoffen nicht ein höchſt verderblicher Ueberfluß an Blut entſtehe, welcher die Wärmeerzeugung beträchtlich vermehrt. Europäer, welche in den Tropenländern eben ſo ſtarke Mahl-

Digitized by Google

zeiten halten, als in der Heimath, gehen gewöhnlich bald an bösartigen Fiebern zu Grunde. In Verbindung mit diesen heilsamen Veranstaltungen der Natur, steht ein Abscheu gegen Fleischnahrung, welche die Blutbildung und Wärmeerzeugung in einem hohen Grade befördert, so wie gegen spirituöse Getränke, deren erhitzende Eigenschaft bekannt genug ist. Umgekehrt erwacht ein lebhaftes Verlangen nach kühlenden Speisen und Getränken, welche durch Beschränkung der Blutbildung und Wärmeerzeugung die gesammte Lebensthätigkeit ungemein herabstimmen, und durch reichliche Beförderung der Ausdünstung so wesentlich zur Abkühlung des Körpers beitragen. Schattige, kühle, luftige Orte aufzusuchen, alle lästigen und erhitzenden Kleider mit leichten, lose anschließenden, die Wärme gut leitenden Gewändern zu vertauschen, lehrt ohnehin schon Jeden das stark empfundene Bedürfniß der Abkühlung.

In dem Maaße, als die Lufttemperatur unter die Frühlingswärme stufenweise bis zur strengsten Winterkälte hinabsinkt, nimmt auch die Wärmestrahlung des Körpers immer mehr zu, und erreicht zuletzt einen solchen Grad, daß letzterer seiner Eigenwärme völlig beraubt, und dadurch außer Stand gesetzt wird, den zu seiner Lebenserhaltung nothwendigen Mischungswechsel im Gange zu erhalten, worauf unmittelbar der Tod durch Erfrieren erfolgen muß. Bis zu einem gewissen Grade bestrebt der Körper sich, diesen Verlust seines wesentlichen Lebenselements durch kräftige Gegenwirkung aufzuhalten. Das unangenehme, zuletzt höchst peinliche Gefühl des Frostes zwingt zu dem Gebrauch von dichten Kleidern, welche aus schlechten Wärmeleitern, namentlich aus Wolle und Pelzwerk bereitet, die dem Körper entströmende Wärme zurückhalten, und unmittelbar um ihn eine Schicht von erwärmter Luft erzeugen. Es entsteht ein lebhafter Drang zu angestrengten Körperbewegungen, durch welche seine entflohene Wärme schnell wieder ersetzt wird, und der hiermit nothwendig verbundene starke Mischungswechsel hat einen ungemein starken Appetit und eine sehr kräftige Verdauung zur Folge, damit der Vorrath an Brennstoff zur Unterhaltung der Lebensflamme nicht ausgehe. Insbesondere entsteht ein sehr großes Verlangen nach Fleischspeisen und überhaupt nach nahrhafter Kost, um die Blutbereitung und die

Digitized by Google

dadurch ermöglichte Wärmeerzeugung auf das Maximum zu steigern. Der Capitain Roß theilt hierüber folgende Erfahrungen mit, welche er auf seiner zweiten Entdeckungsreise nach den Gegenden des Nordpols während der Jahre 1829—1833 machte: „Dem Mangel an Nahrung folgt nur zu schnell das Erfrieren. Ohne Zweifel erklärt dies einem großen Theile nach die Kraft, mit welcher die Eingeborenen dieser eisigen Länder dem Klima Trotz bieten; die Menge der Speisen, welche sie verzehren, ist außerordentlich, oft unglaublich. Die Erfahrung hat dargethan, daß reichlicher Genuß von Oel und fettem Fleisch das große Geheimniß des Lebens in diesen erstarrten Gegenden ist, daß die Eingeborenen ohne solche nicht bestehen können, sondern bei einer mageren Kost krank werden und sterben. Bei dem, welcher nicht Wärme erzeugt, hilft es wenig, daß man ihn warm kleidet; es ist wie wenn man ein Stück Eis durch ein Stück Tuch erwärmen wollte. Phlegmatisches Temperament, düstrer Sinn, deprimirende Gefühle, Furcht und Muthlosigkeit, schlechte Verdauung lähmen die Kraft des Widerstandes gegen die Kälte, und geben deshalb Gefahren preis, welche von Personen einer entgegengesetzten geistigen und körperlichen Beschaffenheit leicht überwunden werden". Wenn aber dieser Bedingungen ungeachtet bei großer Kälte die Wärmeströmung größer als die Entwickelung der Eigenwärme ist, so geräth überall der Mischungswechsel in Stocken, die Kräfte sinken schnell, und es erfolgt entweder bald der Tod durch Erfrieren, oder es entsteht eine Menge von Krankheiten, denen auch die Kräftigsten oft genug unterliegen. Hat die strenge Kälte nur kurze Zeit eingewirkt, und trifft sie auf einen mit großer Widerstandskraft ausgerüsteten Körper, so versetzt sie letzteren in eine gesteigerte Spannung, welche die vielen Entzündungskrankheiten hervorruft, deren Charakter ein schwächendes Heilverfahren erfordert. Lebensschwache Menschen dagegen, welche lange bei passivem Verhalten in einer für sie zu harten Kälte verweilen, verfallen in Krankheiten mit dem Charakter der Erschöpfung, durch welche oft genug ihre Energie vernichtet wird.

Die Erhaltung der Gesundheit ist daher nur unter der Bedingung möglich, daß die Wärmestrahlung und Wärmeerzeugung im Gleichgewichte bleiben, oder wenigstens nach vorüber-

Digitized by Google

gehenden Schwankungen des Mehr und Minder auf der einen oder andern Seite bald in dasselbe zurückkehren, dagegen anhaltende Ueberfüllung des Körpers mit Wärme oder fortdauernde zu große Entziehung derselben die Lebensthätigkeit nach allen Richtungen hin hemmt, und sie mit ihren materiellen Bedingungen in Mißverhältniß setzt. Freilich ist das Maaß der zuträglichen Luftwärme nicht für alle Menschen gleich, denn Gewöhnung von Jugend auf, individuelle Constitution und Lebensweise bedingen hierin große Verschiedenheiten. Die Frühlingstemperatur, welche dem Europäer am meisten zusagt, ist für den Neger schon eine Winterkälte, und für den Eskimo der höchste Grad der Sommerhitze. Eben so fühlen blutreiche, robuste, cholerische, an Körperarbeiten gewöhnte Personen sich in kühler Luft am wohlsten, weil diese ihnen die im Uebermaaße erzeugte Wärme reichlich entzieht, dagegen blutarmen, mageren, nervösen, den Geistesanstrengungen ergebenen Menschen eine höhere Luftwärme Bedürfniß ist, weil sie wenige Wärme entwickeln, und daher nicht viel davon entbehren können. So tritt also jeder einzelne Mensch durch die Eigenthümlichkeit seiner körperlichen Verfassung in ein bleibendes Verhältniß zur Atmosphäre, welche durch die verschiedenen Temperaturgrade ein mächtiger Regulator seiner gesammten Thätigkeit ist, und eine bestimmte Einrichtung des ganzen Verhaltens dringend erheischt.

Der Wichtigkeit dieses Verhältnisses entspricht nun auch die Stärke und Lebendigkeit der durch die zahllosen Hautnerven vermittelten Gefühle, welche durch vielfache Abstufungen die verschiedenen Temperaturgrade der äußeren Luft von der größten Tropenhitze bis zur strengsten Polarkälte unmittelbar zum Bewußtsein bringen, und dadurch den stärksten Antrieb geben, in Beziehung auf sie die angemessenen Maaßregeln zu ergreifen. Zwar beschränkt sich streng genommen das Gefühl der im Körper zu sehr angehäuften oder ihm im Uebermaaß entzogenen Wärme nicht auf die Haut, sondern es wird dasselbe mehr oder weniger selbst in inneren Organen empfunden; aber in der Haut ist dasselbe am feinsten, und daher auch am meisten geschickt, selbst die geringste Abwechselung der Wärmeströmung wahrzunehmen. Es ist daher in diätetischer Hinsicht von großer

Digitized by Google

Wichtigkeit, den Hautnerven die leise Empfänglichkeit für die Eindrücke der äußeren Temperatur zu bewahren, weil wir daran den sichersten Maaßstab ihres heilsamen oder nachtheiligen Charakters besitzen, und es gehört zu den schlimmsten Täuschungen, daß man sich um die Gefühle der Hitze und Kälte wenig zu bekümmern brauche, sondern sich durch Nichtbeachtung derselben dagegen abhärten müsse. Es handelt sich ja hier nicht um das sinnliche Gefühl des Behagens oder Mißbehagens bei gewissen äußeren Temperaturgraden, sondern um den Schutz der Lebensthätigkeit gegen die großen Nachtheile einer zu geringen oder zu großen Wärmestrahlung, welche jedesmal bei der Vernachlässigung jenes mächtigen Instincts eintreten. Beim angestrengten Nachdenken z. B. concentrirt sich die Lebensthätigkeit dergestalt im Gehirn, daß sie großentheils aus der Haut entweicht, wodurch deren Temperaturgefühl verringert wird. Wirkt zugleich auf den ruhenden, vielleicht nicht einmal hinreichend bekleideten Körper die Luft eines kalten Zimmers ein, so wird demselben seine Eigenwärme in einem solchen Grade entzogen, daß die Thätigkeit seiner Organe beeinträchtigt wird, und zwar um so mehr, wenn der nämliche Uebelstand eine Reihe von Monaten hinter einander fortdauert. Auch leidenschaftliche Gemüthsbewegungen machen gegen äußere Hitze und Kälte sehr unempfindlich, und geben dadurch Veranlassung, daß letztere dem Körper unbemerkt Schaden zufügen können.

Die bisher geschilderten Verhältnisse erlangen noch dadurch eine große Wichtigkeit, daß mit ihnen der Entwickelungsgang der gesammten Seelenthätigkeit im innigsten Zusammenhange steht. Denn da letztere nur in dem Maaße fortschreiten kann, als die ihr unmittelbar dienenden Nerven in einer angemessenen Spannung und Regsamkeit erhalten werden, welche ihrerseits wieder von dem gesammten Vegetationsprocesse, also von dem Verhältnisse des steten Mischungswechsels zu der Wärmestrahlung des Körpers abhängig sind; so erhellt hieraus sogleich der mächtige Einfluß, den die Temperatur der Luft auf das Seelenleben ausübt. Auch ist man über die Wichtigkeit dieses Einflusses so allgemein einverstanden, daß man das Klima für eine der wesentlichsten Bedingungen des Volkscharakters erklärt. Indeß müssen wir uns doch vor der Einseitigkeit einiger Schrift-

Digitized by Google

steller verwahren, welche die Bestimmbarkeit des Menschen durch das Klima fast für eben so groß halten, als die der Pflanzen, deren Typus sich so genau nach dem letzteren richtet, daß man schon an ihrem ganzen Habitus es auf den ersten Blick erkennen kann, ob sie der tropischen, gemäßigten oder kalten Zone angehören. Da auch die Organisation der Thiere durch die Luftwärme ihres Vaterlandes im höchsten Grade bedingt wird; so scheint hierdurch die Abhängigkeit alles Lebens von dem Klima in einem solchen Grade erwiesen zu sein, daß im Verhältniß zu demselben alle übrigen Bedingungen seiner Eigenthümlichkeit beinahe nur als untergeordnete sich darstellen. Indeß auch hier überragt der Mensch vermöge seiner auf freie geistig-sittliche Entwickelung berechneten Natur alle lebenden Geschlechter so weit, daß er wenigstens die wesentlichen Charakterzüge unter jedem Himmelsstrich zur Erscheinung bringen und dadurch seine höhere Abkunft beurkunden kann. Denn das Vermögen der Selbstbestimmung befähigt ihn, sich von dem Zwange der äußeren Naturgewalten in einem hohen Grade zu emancipiren, indem er sich in ein solches Verhältniß zu ihnen stellt, daß sie seiner selbstständigen Entwickelung kein absolutes Hinderniß entgegenstellen können; ja es gelingt ihm, an sich ungünstige Verhältnisse in vortheilhafte umzuwandeln und sie seinen höheren Zwecken dienstbar zu machen. Wer kann es ferner bestreiten, daß vor Allem die politischen Schicksale, Staatsverfassung, Religion, Wissenschaften, Sitten, Beschäftigungen, kurz alle Elemente des socialen Lebens den Volkscharakter, und durch ihn eigentlich erst die Lebensweise bestimmen, nach welcher sich dann die Organisation der Individuen im Verhältniß zur äußeren Natur gestaltet, welche in dieser Reihe von ursachlichen Bedingungen doch nur eine untergeordnete Rolle spielen kann. Eben so wenig läßt es sich verkennen, daß der durch das Zusammentreffen dieser verschiedenen Bedingungen erzeugte Gesammtcharakter einer Generation sich auf die nachfolgenden vererbt, und mit jedem Geschlechte um so stereotyper werden muß, je unveränderter jener Verein von Bedingungen fortdauert, dagegen eine lange Reihe von socialen Umwälzungen auch dem Volksleben einen ganz andern Charakter aufprägen muß. Wie himmelweit unterscheiden sich daher die jetzigen europäischen Völ-

Digitized by Google

ker von ihren Stammältern, ungeachtet ihr Klima nur geringe Veränderungen erlitten hat, während die Chinesen, Hindus, und so viele andere auf gleicher Stufe der Civilisation stehen gebliebene Völker, so weit die Geschichte reicht, ganz dieselbe geistige und körperliche Verfassung erkennen lassen. Mit gleichem Rechte wie das Klima könnte man auch die Nahrung den letzten Bestimmungsgrund jeder Volkseigenthümlichkeit nennen, und wirklich haben mehrere Schriftsteller die Behauptung ausgesprochen, daß der größte Unterschied unter den Menschen durch ihre Vorliebe für Thier- oder Pflanzenkost bedingt werde.

Bei der großen Mannigfaltigkeit der Bedingungen, welche unter den verschiedenartigsten Verhältnissen zu einander den Genius des Volkslebens, und somit auch die individuelle körperliche Organisation hervorbringen, wird die Bestimmung der Wirksamkeit eines jeden Elements ungemein erschwert. Eine diätetische Klimatologie, welche unter gehöriger Berücksichtigung aller übrigen Elemente den Einfluß der verschiedenen Himmelsstriche und ihrer mittleren Temperatur auf die geistige und körperliche Entwickelung der Völker darzustellen hat, kann in den engen Grenzen dieser Schrift keinen Platz finden, und wir müssen uns daher auf einzelne Bemerkungen beschränken, um die Wichtigkeit dieses Gegenstandes anzudeuten. Alle hierher gehörigen Regeln lassen sich in dem Grundsatze zusammenfassen, daß diejenige durch die Lufttemperatur bewirkte Wärmestrahlung des Körpers nicht nur für ihn, sondern auch für die Geistesthätigkeit die heilsamste ist, bei welcher letztere mit leichter Mühe in den höchsten Grad der Anstrengung versetzt, und in ihr dauernd erhalten werden kann, ohne eine wahre Erschöpfung der Kräfte zu hinterlassen. Im Allgemeinen läßt sich hierüber die Bestimmung aufstellen, daß wenigstens für den Europäer die Frühlingstemperatur aus den oben bemerkten Gründen das günstigste klimatische Element für seine Geistesthätigkeit abgiebt, welche von demselben gleichsam getragen, mit beflügelter Lebendigkeit die größten Leistungen zu vollbringen vermag, und dabei ihre hohe Spannung und Energie durch das kräftigste und frischeste Selbstgefühl verräth. Größere Hitze beschränkt die Wärmestrahlung, verringert den Mischungswechsel und das von demselben abhängige Spiel der freien Lebensthätigkeit, deren trä-

Digitized by Google

gerer Fluß von den Nerven als allgemeine Abspannung und Erschlaffung empfunden den Geist nicht zum kühnen Aufschwung gelangen läßt. Umgekehrt nimmt mit den Kältegraden die Wärmestrahlung dergestalt zu, daß der beschleunigte Mischungswechsel ein nothwendiges Ueberwiegen des bildenden Lebens über das bewegende zur Folge hat, so wie auch die Nerven mit dem großen Verluste an Wärme ein wesentliches Element ihrer Thätigkeit verlieren, daher sie mehr oder weniger in Erstarrung gerathen, wobei ein Stocken des geistigen Wirkens nicht ausbleiben kann. Die Gelehrten kennen diese verschiedenen Verhältnisse aus Erfahrung so gut, daß sie sich möglichst mit einer milden Luftwärme zu umgeben, also eben so wohl die Hitze des Sommers bis zu derselben abzukühlen, als die Winterkälte von ihren wohlgeheitzten Zimmern abzuhalten suchen.

Indeß sind doch diese Sätze nicht ohne alle Einschränkung zu verstehen, und man würde sich sehr täuschen, wenn man ein Klima, welches stets die glückliche Mitte zwischen den Extremen der Hitze und Kälte hält, für das günstigste in Bezug auf die geistige Cultur halten wollte. Es läßt sich freilich nicht bestreiten, daß die südlichen Länder Europas, deren mittlere Jahrestemperatur etwa zwischen 13 — 17° Reaum. schwankt, und daher recht eigentlich einen anhaltenden Frühling darstellt, zu allen Zeiten von glücklich organisirten Völkern bewohnt gewesen sind, welche das Höchste in Wissenschaft, Kunst, und im thatkräftigen Leben geleistet haben. Noch jetzt sind dieselben mit den herrlichsten Anlagen des Geistes und Gemüths ausgestattet, welche unstreitig zu einer eben so bewunderungswürdigen Entwickelung, wie bei den alten Griechen und Römern gelangen würden, wenn ihnen nicht die drückendsten religiösen und politischen Fesseln angelegt wären. Namentlich erlangt ihre Phantasie eine plastische Kraft, welche aus dem Boden einer lebenswarmen, für die feinsten und innigsten Regungen aufgeschlossenen Sinnlichkeit entsprossen, nur einer geringen Cultur bedarf, um in der Poesie und Kunst Vortreffliches zu leisten, und dem Gemüthe jene enthusiastische Spannung zu verleihen, welche die Mutter großer Thaten ist. Bei ihnen treibt die Natur daher fast von selbst die Blüthen und Früchte des Geistes hervor, welche in unsrem rauhen Norden nur unter sorgfältiger Pflege

Digitized by Google

gedeihen wollen, und wenn man das geistige Leben nach dem äußeren Umfange und Reichthum seiner Erscheinungen beurtheilt, so sind sie unstreitig die Begünstigteren, denen es zum Vorwurf gereicht, daß sie so weit hinter ihrer Aufgabe zurückgeblieben sind.

Aber eben weil ihnen Alles zu leicht wird, erstarken sie nicht zu jener dauernden Energie, welche im steten Kampfe mit Hindernissen gesteigert, zuletzt den Sieg über sie davonträgt, und gerade dadurch der höchsten Entwickelung theilhaftig wird. Nur die Errungenschaft der geistigen Güter macht ihren wahren Werth aus und sichert ihren bleibenden Besitz, dagegen sie als Geschenk der Natur oft von Leichtsinn verschwendet werden. Wir haben uns also in unsrem kälteren Norden nicht darüber zu beklagen, daß unsre Sinne und Gefühle oft von der Strenge des Klimas, welches die gesammte Nerventhätigkeit so sehr beschränkt, auf eine geringere Lebendigkeit herabgestimmt werden, und daß deshalb unsre geistige Entwickelung nicht so schnelle und ununterbrochene Fortschritte macht. Noch sind unsre Frühlinge und Sommer lang genug, um unsren Leib dergestalt zu durchwärmen, und in ihm das frische und lebendige Spiel der Nerven dergestalt zu erregen, daß ihre beflügelte Thätigkeit dem Geiste den kühnsten Aufschwung möglich macht. Legt dann die kältere Jahreszeit diesem raschen Fluge einen Zügel an; so ist doch das Streben nach dem Höchsten geweckt, um zu einer verdoppelten Anstrengung herauszufordern, jenes klimatische Hinderniß zu überwinden. Wohl uns, daß die Anstrengung für uns ein nothwendiges Bedürfniß geworden ist, daß sie uns den Ernst erhält, mit den höchsten Gütern des Lebens nicht ein flüchtiges Spiel zu treiben, und daß das Beharren in ihr jene Gediegenheit in allen Leistungen erhält, ohne welche das Große und Edle wohl flüchtig erhascht, aber nicht zum dauernden Besitzthum erworben werden kann. Athen und Rom schwangen sich in wenigen Jahrhunderten zum höchsten Gipfel des Volksthums empor, aber sie konnten sich nicht auf demselben erhalten. Das Problem einer rastlos fortschreitenden, nie zum Abschluß gelangenden Cultur soll in der Weltgeschichte erst noch gelöset werden, und wenn die Bewohner des kühleren Himmelsstriches mit demselben nicht zu Stande kommen, so ist

Digitized by Google

nicht wohl abzusehen, in welcher Zone dasselbe jemals ganz verstanden und beharrlich verfolgt werden soll. Mag das Leben der Südeuropäer ein reicheres, frischeres, frühlingsartig jugendlicheres sein; wir dürfen uns der größeren Tiefe, Innigkeit, Ausdauer und männlichen Reife rühmen, und wenn wir uns deshalb keineswegs überschätzen, sondern jenen ihre unbestreitbaren Vorzüge zugestehen wollen, so diene uns zur richtigeren Verständigung hierüber die welthistorische Wahrheit, daß der ganze Mensch nirgendwo in die Erscheinung tritt, sondern daß jedes Land, jedes Klima nur eine Seite desselben vollständig ausbilden kann, daß also alle Völker unter ihren verschiedenen Himmelsstrichen die gegenseitig sich ergänzenden Glieder des Organismus der Menschheit sein sollen.

Vorstehende Bemerkungen führen zugleich den Beweis, wie innig alle Theile des Menschen in einander wirken, so daß keiner derselben ohne einen Blick ins Ganze richtig verstanden werden kann. Denn da die Haut als das Grenzorgan des Körpers zugleich das Medium seiner Wärmestrahlung ist, so muß die mächtige Rückwirkung der letzteren auf das geistige und körperliche Leben an die Physiologie der ersteren geknüpft werden. Die Pflege der Haut hat daher auch die Aufgabe, sie in eine Verfassung zu versetzen, wodurch ihre Function als wärmestrahlendes und ausdünstendes Organ im naturgemäßen Geleise erhalten wird, welches sich am sichersten durch ein richtiges Gefühl der Hautnerven für die äußere Temperatur zu erkennen giebt. Dies ist so wahr, daß jede zu empfindliche oder zu abgestumpfte Haut fast jedesmal auch an Störung der Ausdünstung leidet, zu leicht oder zu schwer in Schweiß geräth, daß jede heftige Erregung oder Hemmung der gesammten Nerventhätigkeit durch Gemüthsaffecte und Einflüsse anderer Art den stärksten Einfluß auf die Hautausdünstung ausübt, so wie umgekehrt alle im vegetativen Lebensproceß begründeten Störungen der letzteren die Stimmung der Nerven und durch sie des Geistes in einem hohen Grade abändern.

Unter den Mitteln, durch welche die Hautpflege bewirkt werden soll, steht unstreitig die willkührliche Bewegung obenan, weil sie das Blut im reichlicheren Maaße nach der Oberfläche des Körpers treibt, und somit sein Grenzorgan in eine erhöhte

Digitized by Google

Lebensspannung versetzt. Die hierdurch beförderte Ausdünstung und Wärmestrahlung [1]) stellt sich nicht nur als eine unmittelbare Erhöhung der Hautthätigkeit dar, sondern es wird auch letzterer dadurch ein beträchtlicher Grad der Selbstständigkeit verliehen, so daß sie unter dem Wechsel äußerer Einflüsse im gleichförmigen Gange sich erhalten kann, weder zu viel noch zu wenig Wärme ausströmen läßt, weder zu stark noch zu schwach ausdünstet. Es läßt sich nicht recht deutlich machen, auf welche Weise dies geschieht, da die Wärmestrahlung an sich ein rein physikalischer Act ist, welcher als solcher kaum den Lebensgesetzen unterworfen sein sollte, so daß also in Bezug auf sie die verschiedene Beschaffenheit der Haut ganz gleichgültig sein könnte. Dennoch unterliegt es nach allen Erfahrungen keinem Zweifel, daß die Haut von Personen, welche ihr Leben in kör-

1) Es läßt sich aus Thatsachen nachweisen, daß auch in der Tropenhitze die Muskelanstrengungen denen, welche sie ertragen können, das beste Schutzmittel gegen klimatische Einflüsse gewähren. Der Prinz Maximilian von Neuwied berichtet, daß die brasilianischen Wilden, namentlich die Botokuden, eine große Muskelkraft und Ausdauer besitzen. Immer kehrten die europäischen Begleiter des Prinzen von jedem Waldgange mit den Botokuden äußerst ermüdet zurück. Die Stärke ihrer Muskeln setzt sie in den Stand, äußerst schnell und behend in der größten Hitze bergauf und bergab zu gehen, sie durchdringen die dichtesten, verwachsensten Wälder, Nichts hält sie auf, jeden Fluß durchwaten und durchschwimmen sie, wenn er nicht zu reißend ist. Völlig nackt, nie in Schweiß gerathend, blos Bogen und Pfeile in der Hand tragend, können sie mit ihrer abgehärteten Haut, welche weder Dornen noch andere Verletzungen fürchtet, durch die kleinsten Oeffnungen im Gebüsch schlüpfen, und so in einem Tage weite Strecken zurücklegen. Nach dem Zweikampf der Botokuden, dem derselbe Prinz beiwohnte, äußerte keiner von den Verwundeten nur den geringsten Gedanken an die geschwollenen Glieder, sondern sie legten oder setzten sich sogleich auf ihre zum Theil offenen Wunden, und ließen sich das Mahl, welches ihnen gereicht wurde, wohl schmecken. In welchem Contrast stehen hiermit die in den Tropen anlangenden Europäer, welche, weil sie in der steten Sonnengluth keine anstrengende Bewegung wagen dürfen, eine solche Verweichlichung ihrer stets in Schweiß zerfließenden Haut erleiden, daß sie durch jeden schnellen Temperaturwechsel wirklichen Lebensgefahren ausgesetzt werden, namentlich so oft den bösartigsten Fiebern unterliegen, deren Ursprung größtentheils in gestörter Hautthätigkeit aufgesucht werden muß.

Digitized by Google

perlichen Anstrengungen zubringen, weit länger in kalter Luft sich warm erhält, und ihre Ausdünstung fortsetzt, als sie es bei verweichlichten Stubensitzern vermag, welche sich kaum der Zugluft aussetzen dürfen, ohne von Katarrhen, Rheumatismen, Durchfällen, Fiebern und Entzündungen befallen zu werden. Auch ist es nicht undenkbar, daß die stärkere Lebensspannung, in welche die Haut durch das während der Bewegung reichlicher in sie strömende Blut versetzt wird, ihr eine größere Anziehungskraft zu der in ihr entwickelten Wärme verleiht, welche ja ein so wesentliches Lebenselement ausmacht, um sie fester an sich zu halten, wenn äußere Kälte sie ihr zu entreißen strebt, dagegen eine lebensschwache Haut nur eine geringe Anziehungskraft gegen die Eigenwärme besitzt, und sich daher bei wechselnder Lufttemperatur nicht in gleichmäßiger Wärme und Ausdünstung erhalten kann. Wie wesentlich es hierbei auf das eigenmächtige Wirken des Lebens bei der willkührlichen Bewegung nicht blos auf das reichlichere Einströmen des Bluts in die Haut ankommt, läßt sich deutlich daran zeigen, daß die Erhitzung der Haut durch dicke Kleider und spirituöse Getränke, wobei sie vom Blute anschwillt und stark geröthet wird, keineswegs ihr eine dauerhafte Lebensspannung mittheilt, vielmehr unter reichlichem Erguß von Schweiß ihr eine gesteigerte Empfindlichkeit oder reizbare Schwäche mittheilt, durch welche sie zu Erkältungen um so mehr disponirt wird. Am auffallendsten zeigt sich der wohlthätige Einfluß der angestrengten Muskelthätigkeit auf die Hautcultur bei den in kälteren Gegenden lebenden Wilden, welche selbst einer strengen Winterkälte bei halbnacktem Körper ohne Gefahr sich aussetzen dürfen. Daß dies von den alten Germanen galt, wissen wir vom Tacitus, und eben so verhält es sich noch jetzt bei den zahlreichen wilden Völkerstämmen Nordamerikas, welche bis tief in Canada hinein einer fast sibirischen Winterkälte mit halbnackter Haut trotzen und dabei kerngesund sind. Diese unleugbaren Thatsachen sind es wohl, durch welche in Einigen ein übereilter Eifer der Nachahmung angeregt worden ist, indem sie dem strengsten Froste mit leicht bekleidetem Körper sich aussetzen zu müssen glaubten, um sich am sichersten dagegen zu schützen. Sie vergaßen aber, daß ihre Haut nicht einer hohen Belebung und Energie durch

Digitized by Google

faſt ununterbrochene Muskelanſtrengung theilhaftig geworden iſt, und deshalb der ſtarken Kälte keine hinreichende Widerſtandskraft entgegenſtellen kann, ſondern daß bei jeder zu lebhaften Wärmeſtrahlung ihre Haut völlig erkaltet, indem das Blut aus ihr in das Innere des Körpers zurückgetrieben wird, welches dann eine völlige Unterdrückung der Hautausdünſtung, und eine große Hemmung der halb erſtarrten Nerventhätigkeit mit allen ihren Nachtheilen zur nothwendigen Folge haben muß. Nichts ſchadet in der Leibespflege mehr, als die Nachahmung einer Lebensweiſe, welche nur unter ganz anderen Geſammtverhältniſſen zuträglich ſein kann. Der Lebensgebrauch muß durchaus ein in allen ſeinen Theilen übereinſtimmendes Ganzes ſein, und alle Krankheiten entſtehen eben aus dem Mißverhältniß jener Theile, wodurch die Lebensthätigkeit, um jene Mißverhältniſſe auszugleichen, zu den peinlichſten Anſtrengungen über das natürliche Maaß genöthigt wird, welche ſich als Krankheitserſcheinungen zu erkennen geben.

Aus dem Ebengeſagten folgt ſchon, daß abgeſehen von den Erforderniſſen der Sittlichkeit und des Anſtandes die Bekleidung im diätetiſchen Sinne nur als Supplement für den Mangel an hinreichender Leibesübung dienen ſoll, da die civiliſirten Völker durch zahlloſe Intereſſen in Anſpruch genommen nicht das Jagdleben der Wilden führen, und ſomit ihre Haut gegen Hitze und Kälte nicht dergeſtalt abhärten können, daß deren Thätigkeit bei jedem Temperaturwechſel ungeſtört von Statten ginge. Ohne auf die ſpeciellen Vorſchriften einzugehen, welche in Bezug auf die Bekleidung zu ertheilen ſind, mögen wir für ſie nur den allgemeinen Grundſatz aufſtellen, daß ſie ihren Zweck vollſtändig erfüllt, wenn ſie dem Wechſel der Jahreszeiten und der Beſchäftigung angemeſſen, die Wärmeſtrahlung des Körpers dergeſtalt befördert oder beſchränkt, daß letztere ſo viel als möglich im Gleichgewichte mit der Wärmeerzeugung bleibt, wobei die Haut ſich in einer gemäßigten Temperatur befindet, welche gleichweit vom Gefühl der Hitze und Kälte abſteht. Bei rüſtiger Körperbewegung kommt es nicht auf eine ſo ſorgfältige Beſtimmung an, eben weil das reichlich in die Haut einſtrömende Blut ihr eine hinreichende Widerſtandskraft gegen die äußere Temperatur verleiht, und dadurch

Digitized by Google

die Nachtheile der Erhitzung und Erkältung möglichst verhütet. Aber bei ruhendem Körper, namentlich bei Geistesanstrengungen, ist eine viel größere Sorgfalt hierauf zu verwenden, weil dann mit der Lebensthätigkeit auch das Blut aus der Haut mehr in das Innere des Körpers zurückweicht, so daß die in einen passiven Zustand versetzte Haut dem Einfluß der äußeren Temperatur weit mehr preisgegeben ist. Nur muß man sich freilich auch hier vor Uebertreibung hüten, und nicht eine bei allem Wechsel der Jahreszeiten sich gleichbleibende Hautwärme fordern, nicht im Winter durch starkes Heizen des Zimmers und durch zu warme Bekleidung mit Pelzwerk und ähnliche Stoffe eine hohe Frühlingstemperatur erzwingen wollen. Nothwendige Folge davon ist eine große Verweichlichung der Haut, welche durch jeden unvermeidlichen Temperaturwechsel in ihrer Thätigkeit gestört wird, und dadurch zu zahllosen Krankheiten von Erkältung Veranlassung giebt. Gegen dies Uebel, welches bei den Städtebewohnern in so großer Allgemeinheit angetroffen wird, und ihnen den Lebensgebrauch in hohem Grade verkümmert, bietet die Diätetik immer nur das Eine Heilmittel der tüchtigen Leibesübung bei jeder Lufttemperatur dar. Kein Organ, also auch nicht die Haut, soll im einförmigen Gange seiner Thätigkeit beharren, da die Verhältnisse des Lebens in sich und zur Außenwelt sich immerfort verändern, und daher verschiedene Spannungsgrade der Organe nothwendig machen, in welche sie sich also einüben müssen, um für jede Anforderung brauchbar zu sein. Wir haben eine auffallende Bestätigung dafür in dem Umstande, daß allein die Bewohner der gemäßigten Himmelsstriche völlig befähigt sind, unter Anwendung entsprechender Vorsichtsmaaßregeln auch in tropischen und polaren Zonen sich gesund zu erhalten. Denn da ihr Sommer ihnen wenigstens einige Tage einer fast afrikanischen Hitze bringt, und ihr Winter sie zuweilen an den Frost Sibiriens erinnert, so leben sie in ihrer Heimath sich in die entgegengesetzten Extreme der Lufttemperatur hinein, dagegen der Neger nur die Hitze, der Grönländer blos die Kälte ertragen gelernt hat, und beide beim Tausch ihrer Klimate fast unfehlbar zu Grunde gehen. Die große Bildsamkeit der Europäer und Nordamerikaner, oder ihre Freiheit, sich in die entgegengesetzten Verhältnisse hinein-

Digitized by Google

zuleben, hat von physiologischer Seite ihren Grund unstreitig darin, daß sie mit dem Wechsel der Jahreszeiten in ganz veränderte Zustände eintreten, während die Bewohner der tropischen und polaren Länder in einer unveränderlichen Lebensstimmung beharren, welche sie im Gebrauch ihrer Kräfte ungemein einschränkt.

Ein wesentliches Stück der Hautpflege ist endlich die Reinlichkeit, welche von früheren Gesetzgebern als ein so wesentliches Erforderniß zur Erhaltung der Gesundheit angesehen wurde, daß namentlich Mohamet und die indischen Priester das täglich wiederholte Baden zu einer religiösen Vorschrift erhoben, wie denn auch in heißen Klimaten das Bedürfniß desselben am stärksten hervortritt. Es ist auch bekannt genug, daß bei mangelnder Reinlichkeit eine Menge von Hautkrankheiten entsteht, und daß dadurch leicht eine Störung der Hautfunction mit allen ihren Nachtheilen veranlaßt werden kann.

Die Bäder sind entweder warm, oder kalt; zu den ersteren rechnet man diejenigen, welche eine Temperatur von 25—30° Reaum. haben, über welchen Wärmegrad hinaus sie in diätetischer Beziehung nicht mehr, sondern höchstens noch in gewissen Krankheiten anwendbar sind. Die Orientalen machen noch jetzt den ausgedehntesten Gebrauch von warmen Bädern, mit denen die alten Griechen und Römer noch die Oeleinreibungen und Salbungen verbanden, wozu unstreitig ihr häufiges Ringen bei nacktem Körper Veranlassung gab, um denselben schlüpfrig zu machen und gegen mannigfache Verletzungen zu schützen. Das Oel mußte natürlich täglich wieder entfernt werden, weil es sonst die ekelhafteste Beschmutzung veranlaßt hätte, und bei dieser Gelegenheit wurde dann der Körper tüchtig gerieben, ja selbst mit besonderen Striegeln und Bürsten frottirt, so daß die Balneotechnik bei ihnen mit großer Sorgfalt betrieben wurde, und in der Zeit der Ueppigkeit in einen großen Luxus ausartete, wovon die Trümmer der großen in und um Rom von den Kaisern angelegten Badehäuser noch jetzt zeugen. Dies war denn doch des Guten zu viel, namentlich die Salbungen und Oeleinreibungen können wir füglich entbehren, ja sie würden bei unserer fast ganz bedeckten Haut zu der schädlichsten Verunreini-

Digitized by Google

gung Veranlassung geben. Indeß das Frottiren der Haut in und nach dem Bade ist sehr zu loben, um ihre Thätigkeit durch Erregung der Nerven zu steigern, da die geriebene Haut sich lebhaft röthet und dadurch einen stärkeren Andrang des Blutes zu erkennen giebt. Die warmen Bäder sind auch im Winter anwendbar, und sie reinigen die Haut durch Erweichung am leichtesten, ohne sie, wie man fälschlich behauptet, zu erschlaffen, welches nur bei ihrem luxuriösen Mißbrauch der Fall ist, wie ihn namentlich die wollüstigen Orientalen treiben, welche stundenlang in den Bädern verweilen, indem sie eine Menge von Raffinements der Dunst- und Wasserbäder, der Salbungen u. s. w. in Anwendung setzen, um ihren Nerven den höchsten Grad der Empfindlichkeit zu verleihen. Die heißen Dunstbäder, welche bei einer Temperatur von 35—40° Reaum. das Blut in Uebermaaß nach der Haut locken, so daß sie krebsroth wird, von Schweiß trieft, und hinterdrein durch kalte Uebergießungen abgekühlt werden muß, scheinen mir in unsrem Klima bei Gesunden durchaus unanwendbar, da eine so gewaltsame Beförderung der Hautthätigkeit höchstens in manchen Krankheiten oder in Polarländern nützlich sein kann, wo die erstarrende Kälte geradezu auf Ertödtung der Hautthätigkeit hinwirkt.

Die kalten Bäder in Flüssen, Seen, im Meere, deren sich alle Wilden im reichlichsten Maaße zu bedienen pflegen, werden am schicklichsten in der warmen Jahreszeit genommen, wenn das Wasser eine Temperatur von 12—19° Reaum. angenommen hat. Das Baden in kälterem Wasser scheint durchaus bedenklich zu sein, da durch dasselbe die Wärme dem Körper so gewaltsam entzogen wird, daß sie ihm nicht schnell genug ersetzt werden kann, und er deshalb in Erstarrung mit ihren Nachtheilen geräth. Wozu solche heftige Eingriffe in die Lebensthätigkeit, deren wir gar nicht bedürfen? Eher sind noch kalte Waschungen des Körpers zu empfehlen, deren ich mich in der Jugend öfters mit Nutzen bedient habe, indem ich mir sogar die Haut mit Eisstücken rieb. Denn in diesem Falle findet in dem dünneren Medium der Luft durchaus nicht eine so gewaltsame Wärmeentziehung, wie im kalten Bade Statt, vielmehr wirkt der plötzliche Eindruck der Kälte

Digitized by Google

geradezu belebend auf die Haut, welche sich stärker röthet, mehr Blut in sich aufnimmt, so daß eine allgemeine behagliche Erwärmung nachfolgt, wenn man ein solches Experiment nur wenige Minuten fortsetzt, und sich dann schnell in warme Kleider hüllt. In Flußbädern von 15—19° Reaum. ist die Wärmestrahlung des Körpers so gemäßigt, daß dabei keine Erkältung Statt findet, zumal wenn man sich beim Schwimmen lebhaft bewegt, und somit den Blutumlauf befördert. Man kann alsdann recht gut $^1/_4$—$^1/_3$ Stunde im Bade zubringen, sollte aber doch dasselbe verlassen, sobald ein anhaltendes Frösteln sich einstellt, welches eine übermäßige Wärmestrahlung anzeigt. Solche Flußbäder bewirken nicht nur eine vollständige Reinigung des Körpers von allem Schmutz, sondern beleben sie auch durch den mechanischen Reiz des starken Drucks, des Wellenschlages, und härten sie ab, indem der Statt findende plötzliche Temperaturwechsel die Empfindlichkeit der Nerven abstumpft, die Wärmestrahlung, somit die Wärmeentwickelung der Haut befördert, also ihre Selbstthätigkeit erhöht. Endlich wird der Körper im kühlen Bade von der überflüssigen Wärme befreit, welche sich, wie oben bemerkt, während der Sommerhitze in ihm anhäuft und ihm den größten Schaden zufügen kann. Deshalb wirkt unter dieser Bedingung das kühle Bad so außerordentlich erfrischend, stärkend, den Geist und Körper neubelebend, namentlich auch indem es die Ausdehnung des Bluts von der Hitze, wodurch die Nerven und Muskelfasern gedrückt werden, vermindert, so daß alle Organe wieder das freie Spiel ihrer Kräfte anfangen können. Während der Hitze ist oft allein im Bade eine angestrengte Muskelthätigkeit beim Schwimmen ohne nachtheilige Erhitzung möglich, so wie auch fleißiges Baden eins der sichersten prophylaktischen Heilmittel gegen die zahllosen Erkältungskrankheiten ist, zu denen Verweichlichung und Erschlaffung der Haut Veranlassung giebt. Indeß sind dabei wesentliche Vorsichtsmaaßregeln zu befolgen. Zuvörderst sollte Niemand allein baden, da selbst bei Gesunden oft ein augenblicklicher Krampf in den Muskeln entsteht, der ihnen die Bewegungen des Schwimmens unmöglich macht, und sie der Gefahr des Ertrinkens aussetzt. Ferner muß man jedes stehende

Digitized by Google

oder gar faulende, sumpfige Wasser vermeiden, weil ein solches mit einer Menge von nachtheiligen Substanzen geschwängert ist, welche von der Haut aufgesogen, ins Blut aufgenommen, zur Entstehung von bösartigen Krankheiten Veranlassung geben. Man hat auch beobachtet, daß das Baden nach vorangegangenen heftigen Regengüssen nachtheilig ist, weil dadurch das Wasser aus den kleinen Nebenflüssen eine Menge von Schlamm und Unreinigkeiten anderer Art in den Hauptstrom fortschwemmt. Am besten sind allerdings Flüsse mit Sand und Kiesgrund, mit einem klaren Wasser, lebhafter Strömung, oder Seen von großem Umfange, so daß die in ihnen faulenden Stoffe nicht in Betracht kommen können. Ferner darf man nie während der Verdauung kalt baden, weil dieselbe durch die große Wärmestrahlung gewiß gestört und unterbrochen wird. Endlich, daß man sich vor dem Baden gehörig abkühlen muß, niemals erhitzt und schweißtriefend in dasselbe sich stürzen darf, wenn man sich nicht wirklicher Todesgefahr, namentlich Schlagflüssen aussetzen will, kann als allgemein bekannt vorausgesetzt werden.

Digitized by Google

Siebenter Abſchnitt.

Ueber
die nothwendige Einſchränkung
der
allgemeinen diätetiſchen Vorſchriften
nach den verſchiedenen Lebenszuſtänden.

§. 33.

Vorerinnerungen.

Die große Verſchiedenheit der Lebenszuſtände bringt nothwendig in dem Verhältniß ihrer inneren Bedingungen und in ihrer Beziehung zur Außenwelt die weſentlichſten Veränderungen hervor, nach denen die Diätetik ihre Vorſchriften beträchtlich modificiren muß, wenn nicht dem Einen verderblich werden ſoll, was dem Andern heilſam wurde. Jene Verſchiedenheit iſt theils eine bleibende, wie ſie durch Geſchlecht, Temperament, Individualität bedingt wird, theils wechſelt ſie im Verlauf des Lebens, wie dies namentlich von den Altersſtufen, und außerdem von manchen äußeren Verhältniſſen, der Jahreszeit, der zufälligen Lebensweiſe gilt. Wir haben bisher hauptſächlich das reiſe Mannesalter unſren Betrachtungen zum Grunde gelegt, weil während deſſelben die höchſten Lebenszwecke durch Anſtrengung der geiſtigen und körperlichen Kräfte verwirklicht und hiermit die erforderlichen Bedingungen in Uebereinſtimmung gebracht werden ſollen. Je weniger folglich irgend ein Lebenszuſtand ſeinem Weſen nach die Anſtrengung geſtattet, um ſo beträchtlichere Abweichungen von den bisherigen Vorſchriften muß derſelbe erheiſchen. Da es hier nur auf eine allgemeine Erläuterung des eben ausgeſprochenen Satzes ankommen kann, um jedem Mißverſtändniß über die

Digitized by Google

Anwendung des Princips der Diätetik vorzubeugen, so begnüge ich mich mit einigen Andeutungen zu einer Diätetik der verschiedenen Lebensalter und des weiblichen Geschlechts, deren ausführlichere Darstellung ich mir für eine spätere Zeit aufspare.

§. 34.

Kindheit.

Sie erstreckt sich von der Geburt bis zum beginnenden Zahnwechsel, welcher mit dem 7. Lebensjahre einzutreten pflegt, und zeichnet sich durch das Vorwalten des bildenden Lebens aus, welches bis zum Durchbruch der Zähne am Schluß des ersten Halbjahres fast ausschließlich sich behauptet, und erst von da an ein allmähliges Hervortreten der freien Selbstthätigkeit in den Nerven und Muskeln gestattet. Von der naturgemäßen Entwickelung in dieser wichtigen Bildungsepoche hängt das Schicksal des ganzen künftigen Lebens ab, welches einem unheilbaren Siechthum anheimfällt, wenn jene Entwickelung in irgend einem wesentlichem Punkte beeinträchtigt wurde. Es gelingt zwar der Natur nicht selten, besonders wenn sie von einer zweckmäßigen Kunsthülfe unterstützt wird, eine Menge von Mißverhältnissen des kindlichen Lebens wieder zurecht zu bringen; aber nur zu oft wird die innerste Triebkraft desselben dergestalt gelähmt, daß es in allen seinen wesentlichen Anlagen verkümmert und frühzeitig zu Grunde geht.

Jenes Vorherrschen des bildenden Lebens in der Kindheit bedingt mehr einen negativen als positiven Charakter der diätetischen Pflege; denn es kommt dabei weit mehr auf Vermeidung von Schädlichkeiten, als auf ein absichtliches Abmessen der Lebensbedingungen nach bestimmten Zwecken an, welches nur störend in den Bildungsgang der Natur eingreifen würde. Wir kennen letzteren nur in seinen äußeren Verhältnissen, aber durchaus nicht in seinem inneren Wesen, dem sie bei jedem Individuum eine so entschiedene Eigenthümlichkeit verliehen hat, daß wir daran durchaus Nichts willkührlich abändern dürfen. Wie unbesonnen würde es z. B. sein, wenn man Kinder, welche ein etwas träges und unempfängliches Naturell verrathen, durch Reizmittel zu einer

Digitized by Google

schnelleren und lebendigeren Entwickelung antreiben wollte. Gerade die herrlichsten Anlagen entfalten sich zuweilen nur langsam, damit der künftigen Kraftfülle eine desto gediegenere Grundlage bereitet werde, während umgekehrt die sogenannten Wunderkinder oft im späteren Leben unter die Stufe der Mittelmäßigkeit hinabsinken, weil ihre überreizten Organe nicht zur vollen Reife kommen konnten. Bei gesunden Kindern redet die Natur so vernehmlich durch den Instinct, sie bestimmt durch diesen den Trieb zur Thätigkeit und Ruhe, den Appetit und die übrigen Neigungen so sicher, und bringt dadurch die einzelnen Lebensäußerungen in ein so harmonisches Verhältniß zu einander, daß jede künstliche Berechnung der anzuwendenden oder zu entziehenden Reize noch viel anmaßlicher sein würde, als wenn der Schüler seinen Lehrer meistern wollte.

Dies sicher leitende Lebensgefühl des Kindes trifft zuvörderst stets das richtige Maaß im Wechsel von Thätigkeit und Ruhe, und flößt ihm einen entschiedenen Abscheu gegen jede Anstrengung ein, welche ihm daher auch geradezu verderblich wird. Welche empörende Schilderungen haben uns die neueren Zeitblätter von der Grausamkeit englischer Fabrik- und Bergwerkbesitzer gebracht, welche die zartesten Kinder von dem 5ten Lebensjahre an zu rastloser Arbeit zwingen, und ihnen kaum wenige Stunden des Schlafs gönnen. Allerdings tragen zu dem grenzenlosen Elende dieser beklagenswerthen Opfer noch schlechte Kost, Eingeschlossenheit in finstern, dumpfen, von bösen Dünsten erfüllten Räumen, unnatürliche Stellungen des Körpers bei der Arbeit, Furcht vor Strafen, Mangel an jeder Lebensfreude, an jeder freien Regung der Geisteskräfte bei; indeß die vornehmste Ursache ihres frühzeitigen Hinwelkens, der ihr geistiges und körperliches Leben nach allen Richtungen hin ergreifenden Zerrüttung muß doch in dem Uebermaaß der Arbeit gesucht werden, unter welchem die zarten Organe unfehlbar erliegen. Denn da das bildende Leben in dieser Epoche auf eine schnelle Entwickelung des Körpers hinarbeitet, so gewährt es nur einen geringen Ueberschuß an freien Kräften, deren Bethätigung über das dem Kinde allein naturgemäße Spiel hinaus alle verderblichen Folgen herbei-

Digitized by Google

führt, welche der Mißbrauch der Anſtrengung im reiferen Alter nach ſich zieht. Eben ſo unheilbringend iſt das Aufreizen der gleichſam im Halbſchlummer noch träumenden Geiſteskräfte zu einem geregelten Verſtandesgebrauch, denn eine ſolche Steigerung der Intelligenz in dem unreifen Gehirn trocknet ſeine Lebensquellen geradezu aus, und macht daſſelbe zu einer höheren Cultur eben ſo unfähig, als es ihm die Anlage zu den unheilbarſten und tödtlichſten Krankheiten einimpft. Alles dies ausführlicher zu erläutern iſt hier nicht der Ort, da die vorſtehenden Bemerkungen nur den Zweck hatten, von der Diätetik des kindlichen Alters den Grundſatz der Anſtrengung des bewegenden Lebens vollſtändig auszuſchließen. Daher muß auch die geiſtig-ſittliche Pflege des Kindes weit mehr einen negativen als poſitiven Charakter an ſich tragen, indem eine richtig verſtandene Liebe jede ſeiner Seelenregungen in ſelbſtſtändiger Entwickelung hervortreten läßt, und nur die ſpäter ſo leicht in Leidenſchaften verwildernden Neigungen dergeſtalt zügelt, daß in ihm ſchon frühzeitig das Bewußtſein des Geſetzes und der Nothwendigkeit, ihm zu gehorchen, erwacht. Das geſunde Kind bringt unter natürlichen Verhältniſſen gewiß Alles aus ſeiner Seele heraus, was darin enthalten iſt, weder mehr noch weniger, als ihm dienlich iſt, und eine größere Thorheit kann nicht gedacht werden, als ihm durch Treibhauscultur noch außerdem Etwas entlocken zu wollen. Man gönne ihm doch das ſchöne Vorrecht, auf welches der Menſch im ſpäteren Leben mehr oder weniger Verzicht leiſten muß, Alles aus und durch ſich ſelbſt zu ſein, und dadurch des durch keine fremde Beimiſchung getrübten, reinen Selbſtbewußtſeins theilhaftig zu werden. Wer letzteres nicht als Kind beſaß, wird es ſpäter kaum jemals gewinnen, ſondern ſtets ungewiß bleiben, was er ſeiner Natur nach begehren und zurückſtoßen ſoll, die aufgedrungenen Elemente des fremden Lebens von dem ſeinigen nicht unterſcheiden lernen. Soll die allen geiſtig-ſittlichen Werth begründende Eigenthümlichkeit des perſönlichen Charakters keine leere Täuſchung bleiben; ſo muß mit ihr die Entwickelung der kindlichen Seele den Anfang machen, damit das angeſtammte Verhältniß aller Geiſtes- und Gemüthskräfte ſchon zu einer beſtimmten Form ſich aus-

Digitized by Google

geprägt hat, wenn die eigentliche Erziehung beginnt, welche Nichts machen, sondern nur das ursprünglich Gegebene seiner Natur nach zur vollständigen Entwickelung bringen kann.

Also im schroffsten Gegensatze zur Anstrengung bezeichnet das Spiel der geistigen und körperlichen Kräfte das natürliche Maaß des Lebensgebrauchs im kindlichen Alter. Spiel ist, wie wir früher schon bemerkten, die völlig freie Regung der Kräfte um ihrer eigenen Uebung willen, mit Ausschluß jedes äußeren Zwecks, und seine diätetische Bedeutung liegt eben darin, daß es die Kräfte weder mehr noch weniger in Anspruch nimmt, als ihrer inneren Verfassung gemäß ist. In diesem Sinne wird daher auch das Kind in seiner Thätigkeit sich weder übernehmen, noch mit ihr hinter seinem Bedürfniß zurückbleiben, eben weil es die volle reine Lust des inneren, mit Naturnothwendigkeit hervortretenden Triebes an ihr hat, und mit ihr gewiß nicht eher nachläßt, als bis der Vorrath an Kraft erschöpft ist, und dadurch Ruhe gebietet. Ferner ist das Spiel dadurch so wichtig, daß in ihm gerade die Kräfte hervortreten, welche eben zur Thätigkeit bereit sind. Das Kind thut aus eigenem Antriebe gewiß Nichts, woran es nicht ein lebendiges Interesse hat, in welchem es über das in ihm erwachte Bedürfniß zum Bewußtsein kommt. In Befriedigung desselben zeigt es sich daher ungemein erfinderisch, und eben weil dies Alles so natürlich und nothwendig aus ihm hervortritt, trägt sein Leben wie jedes ächte Naturerzeugniß das unverfälschte Gepräge der Wahrheit, dem Nichts äußerlich Gemachtes sich störend und widersinnig einmischt.

Das Vorherrschen des bildenden Lebens in der Kindheit kündigt sich bekanntlich durch einen außerordentlich regen Appetit und eine eben so lebhafte Verdauung an, welche ihre einzelnen Pensa um so häufiger wiederholt, je weniger sie mit einem Male große Massen an Nahrungsstoff bewältigen kann. Denn zu dem fortschreitenden Bildungsgeschäft wird eine überaus große Menge von plastischem Stoff erfordert, so daß man sich der Meinung nicht erwehren kann, das Leben müsse allererst in einer überreichlichen Assimilation der Stoffe, deren Quantität bei weitem die Gewichtszunahme der einzelnen Organe übertrifft, seine selbsterzeugende Kraft üben und verstärken,

Digitized by Google

ehe es zu höheren Formen der Thätigkeit gelangen kann. Wenn z. B. Raupen oft in 24 Stunden mehr Futter verzehren, als ihr Körper schwer ist, so fällt es unmittelbar in die Augen, daß die Masse der verarbeiteten Nahrungsmittel in gar keinem unmittelbaren Verhältniß zu dem während des erfolgten Ansatzes von neuem Bildungsstoff im Körper mehr steht. Analog können wir es uns daher auch deuten, daß das Kind weit mehr genießt, als die Gewichtszunahme seines Körpers und der geringe Verbrauch von Blut durch seine willkührliche Thätigkeit erheischen würde. Hiermit steht auch die lange Dauer des Schlafs in innigem Zusammenhange, da derselbe die Zeit der an der organischen Ausbildung arbeitenden Natur ist.

Wenn beim Erwachsenen die Menge der zu genießenden Speisen hauptsächlich durch die Summe und die Art seiner Thätigkeit bestimmt werden muß, so richtet sich nach dem Ebenbemerkten das Nahrungsbedürfniß des Kindes nach ganz anderen Bestimmungsgründen. Es würde daher sehr schwer halten, hierin das richtige Maaß zu treffen, da wir in den inneren Lebenshaushalt und seine Erfordernisse nicht hineinsehen, wenn nicht die Natur im Kinde ihr Bedürfniß mit weit größerer Bestimmtheit ankündigte, als im Erwachsenen, den sie auf Selbstbestimmung im Lebensgebrauch angewiesen hat, und der sich daher aus Mangel an richtiger Reflexion über die Erfahrung oft so sehr täuscht. Freilich können Kinder durch Leckerei, und durch die üble Sitte, ihre Unarten durch Naschwerk zu beschwichtigen, leicht zur Eßgier verwöhnt werden, deren krankhafter Charakter aber doch bei einiger Aufmerksamkeit leicht zu erkennen ist. Außerdem kann man sich auf ihren Appetit sehr sicher verlassen, namentlich auch in Bezug auf die Wahl der Speisen, unter denen das gesunde Kind nur die ihm zuträglichen liebt. Dahin gehören die weichen, milden, leicht verdaulichen Nahrungsmittel, und zwar mehr aus dem Pflanzen- als aus dem Thierreiche; fast allen übrigen zieht es die Milch vor, und findet außerdem einen großen Geschmack an allen Cerealien, deren mannigfache Zubereitungen sich so schicklich mit der Milch verbinden lassen. Die Erfahrung lehrt jedoch, daß alle ungegohrenen Mehlspeisen

Digitized by Google

schwer verdaulich sind und daher zum anhaltenden Genuß für Kinder nicht taugen, dagegen ihnen das gut bereitete Brod stets willkommen und gedeihlich ist. Auch nach allen reifen Früchten sind sie sehr begierig, dagegen sie die meisten stark gewürzten, scharfen, sauren, salzigen, schwer verdaulichen Speisen verschmähen, welche ihnen daher nie aufgedrungen werden sollten. Ihre höchst rege Verdauung bedarf auch nicht des Sporns, des Gewürzes, welches sie überreizen und dadurch in Unordnung bringen würde. Wenn sie oft den Wein zu lieben scheinen, dessen anhaltender Genuß fast wie ein Gift auf sie wirkt; so ist dies wohl nur eine Wirkung ihrer Nachäfferei, da sie Alles, wie Erwachsene, thun und genießen wollen.

Ohne auf das Verhalten der übrigen vegetativen Thätigkeiten im Kinde näher einzugehen, will ich mir nur ein Paar Bemerkungen über die Function der Haut und über die ihr zu widmende diätetische Pflege erlauben. Die alten Germanen badeten, wie dies noch jetzt bei manchen Wilden Sitte ist, ihre neugebornen Kinder in Flüssen, selbst wenn letztere mit Eis belegt waren, und sie wurden deshalb von Galen mit den Bären und anderen wilden Thieren verglichen, deren Härte und Rohheit sie ihnen einimpften. Allerdings muß auch ein solcher Gebrauch schon bei jenen urkräftigen Völkern höchst bedenklich erscheinen, da wir bei den meisten Thieren eine große Sorgfalt wahrnehmen, ihre Jungen in einem warmen Neste bei möglichst gleicher Temperatur zu erhalten und sie gegen Witterungseinflüsse zu schützen. Um so verwerflicher muß daher der Vorschlag erscheinen, auch unter uns zarte Kinder gegen Hitze und Kälte bei leichter Bekleidung abzuhärten, da ihre Lebensthätigkeit noch nicht die Energie besitzt, sich mit jeder äußeren Temperatur ins Gleichgewicht zu setzen, von deren Wechsel sie um so leichter tödtlich getroffen werden kann, je schwächer bei geringer Bewegkraft die selbstständige Entwickelung der Eigenwärme ist. Nach neueren Erfahrungen ist die Sterblichkeit in allen Findelhäusern deshalb so groß, daß nur einige wenige von hundert aufgenommenen Kindern das erste Jahr überleben, weil sie der warmen Atmosphäre beraubt sind, welche sie am Busen und im Schooße der Mütter und Ammen finden sollten. Andrerseits treten die

Digitized by Google

Folgen der Verweichlichung und Verwöhnung in zu warmen Betten, Kleidern, Zimmern, des Vermeidens jedes kalten Lüftchens oder jeder intensiven Sonnenwärme so augenscheinlich nachtheilig auf, daß es durchaus gerathen ist, auch hierin ein Mittelmaaß zu beobachten, und mit jedem Jahre das Kind mehr an klimatische Einflüsse zu gewöhnen.

§. 35.

Knabenalter.

Das Knabenalter, welches in die Jahre zwischen dem Zahnwechsel und der Pubertätsentwickelung fällt, also etwa vom 7. bis zum 15. Lebensjahre dauert, zeichnet sich vor der ersten Altersstufe durch ein freieres Hervortreten des bewegenden Lebens bei gleichförmigem Fortschreiten des bildenden aus. Hierdurch wird in diätetischer Beziehung der wesentliche Unterschied begründet, daß neben dem streng gesetzlichen Naturwirken im Bildungsprocesse, welches in der Kindheit seine Bedürfnisse und Forderungen durch den Instinct auf das Bestimmteste ausspricht, und dadurch das Maaß des Lebensgebrauchs genau bezeichnet, schon das Walten der freien Selbstbestimmung der Seele beginnt, welche im Streben nach höheren Zwecken als dem der Lebenserhaltung mit letzterer oft in Widerstreit tritt, indem sie die Kräfte bald zu sehr, bald nicht genug bethätigt, und sie dadurch in alle jene Mißverhältnisse versetzt, welche in letzter Bedeutung die Ursachen aller Krankheiten und durch sie jeder gehemmten Lebensentwickelung sind. Daher ist die Sprache des Instincts in der Knabenzeit nicht mehr ganz naturwahr, sondern bedarf schon der Berichtigung durch eine künstliche Reflexion nach vielfacher Erfahrung, weshalb in dieser Beziehung mannigfache Mißgriffe schwer zu vermeiden, und oft genug begangen worden sind.

Vor Allem müssen wir uns daran erinnern, daß während der Knabenzeit alle Anlagen, Kräfte, Neigungen und Bestrebungen der Seele so weit sich entfalten sollen, daß sie sich mit eintretender Jugend zu einer bestimmten Einheit des individuellen Charakters gestalten, oder die Ausbildung einer eigenthümlichen Persönlichkeit möglich machen können. Zur

Digitized by Google

Verwirklichung dieses nothwendigen Lebenszwecks ist daher eine unendliche Fülle von Regungen in allen Richtungen und auf allen Stufen der Geistes- und Gemüthsthätigkeit nothwendig, daher die Seele einer überaus großen Beweglichkeit und Empfänglichkeit bedarf, um nach allen diesen Beziehungen zum Bewußtsein erweckt zu werden, nicht etwa brach liegen zu bleiben, damit nicht wesentliche Lücken ihren Entwickelungsgang unterbrechen. Hierin ist wesentlich die Nothwendigkeit der Erziehung, und im engeren Sinne der Schule begründet, welche in die aufgeschlossene Seele die Saat von Vorstellungen streuen, und in ihr die Gefühle wecken soll, aus denen der künftige Reichthum an Gedanken und thatkräftigen Bestrebungen hervorgehen muß, durch welche der Mensch seine Bestimmung erfüllt, und sonach in Uebereinstimmung mit dem Naturbegriff seines Wesens kommt. Der Knabe kennt die künstliche Welt nicht, für welche er erzogen werden soll, und er kann die Erfordernisse zu derselben nicht durch einen Naturtrieb aus sich hervorbringen, wie das Kind die ursprünglichen und nothwendigen Anfänge aller Seelenregungen, und Alles was der Knabe aus sich leisten kann, beschränkt sich darauf, daß er mit einer überaus großen Regsamkeit dem Aneignen dessen entgegenstrebt, was ihm als Element seiner künftigen Wirksamkeit dargeboten wird.

Diese an sich ziemlich trivialen Bemerkungen waren dennoch nothwendig, um damit zu bezeichnen, daß der Knabe, von dem Leitbande der Natur zum Theil schon emancipirt, dafür des Zügels der Reflexion bedarf, ohne welchen er unfehlbar verwildert. Denn es fehlt den in seinem Bewußtsein erwachenden intellectuellen und sittlichen Vermögen schlechthin jede Form, jedes Maaß ihres Wirkens, da sie nicht wie bei den Thieren durch ein vorhergeschriebenes Naturgesetz einen stereotypen Charakter annehmen, sondern die Anlage zu der verschiedenartigsten geistig-sittlichen Wirksamkeit bilden sollen, welche durchaus das Ergebniß einer methodischen Cultur ist. Es giebt zwar auch wissenschaftliche und praktische Originale, welche aus innerer Nothwendigkeit an ihr Ziel ohne die Hand der Erziehung gelangen, und welche eben wie alles Naturwüchsige durch und durch gediegen die äußerlich mehr Begün-

Digitized by Google

stigten und Geförderten überflügeln. Indeß das frühreife Genie hat eigentlich nur dies vor seinen Altersgenossen voraus, daß es die Bestimmungslosigkeit und stete Veränderlichkeit des Knabenalters überspringt, während des letzteren schon die Jugend mit dem bestimmt ausgeprägten Charakter der Neigungen und Bestrebungen, mit der eigenthümlichen Richtung des gesammten Seelenlebens anticipirt, und in sofern jeder Zerstreuung und Zersplitterung der Kräfte widerstrebt.

Da nun im Knaben die Seelenregungen schon stark genug hervortreten, um auf den Fortgang des bildenden Lebens einen entschiedenen Einfluß auszuüben, jene Seelenregungen aber in sich kein Maaß und bestimmtes Verhältniß zu einander haben; so erhellt hieraus von selbst, daß das Leben in seinem innersten Bestande und Gehalt vom Spiel des Zufalls völlig abhängig bliebe, wenn sich nicht eine äußere Regel für den Gebrauch desselben vorzeichnen ließe. Wir dürfen uns nicht schmeicheln, daß diese Regel schon scharf bestimmt und in vollständige praktische Anwendung gekommen sei, denn die pädagogischen Controversen in Bezug auf Methode und Inhalt des Unterrichts, auf sittliche Erziehung, auf Körperpflege, namentlich auf Verbindung der Gymnastik mit der Schule, haben namentlich in neuester Zeit einen so schroffen Widerstreit der Grundsätze aufgedeckt, daß die Hoffnung auf einen Friedensschluß unter den kämpfenden Partheien vielleicht nie ganz in Erfüllung gehen wird. Denn jede entschieden ausgeprägte Gesinnung strebt sich auf die nachkommenden Geschlechter fortzupflanzen, und kümmert sich daher weit weniger um deren Naturanlagen und um die dadurch bedingten Bedürfnisse, als um die Mittel, letztere in ihre Gewalt zu bekommen. Obgleich jene pädagogischen Streitfragen das größte Interesse für den Diätetiker haben, da er das Kapital des Lebens sicher stellen und vergrößern soll, mit welchem der Erzieher wirthschaftet; so begreift es sich doch leicht, daß wir uns hier nicht einmal im Vorbeigehen darauf einlassen können, sondern uns auf die Beantwortung der Frage beschränken müssen, in wiefern das diätetische Princip der Anstrengung während der Knabenzeit in Anwendung kommen dürfe.

Digitized by Google

Fassen wir den oben angedeuteten Lebenscharakter während des Knabenalters näher ins Auge, so ergiebt sich schon von selbst der völlige Widerspruch desselben mit jenem Princip. Die stete Beweglichkeit und Veränderlichkeit des Knaben, welcher nur mit Mühe während kurzer Zeit in gleicher Richtung der Thätigkeit erhalten werden kann, und bald durch sie ermüdet zu einem andern Gegenstande überspringt, um auch ihn für einen dritten und vierten zu verlassen: sie drückt so durchaus sein eigentliches Naturell aus, daß der Zwang zu irgend einer anhaltenden Beschäftigung sein anfängliches Interesse an derselben zerstört, und zuletzt das geistige Organ ertödtet, dessen Regsamkeit in jenem Interesse sich abspiegelt. Wenn nicht immerfort die Lehrgegenstände unter sich, die Stunde der Schule mit den körperlichen Bewegungen wechseln; so bemächtigt sich bald eine unüberwindliche Trägheit, Verdrossenheit, Abspannung, Gleichgültigkeit des so lebensfrohen Knaben, dem man es auf den ersten Blick ansieht, daß er an Geist und Körper gefesselt, sich gegen einen ihm auferlegten Zwang sträubt. Es ist ja auch nicht schwer, in diesen Erscheinungen ihren Widerspruch mit der Natureinrichtung zu erkennen. Der Knabe soll für Alles Empfänglichkeit, Interesse, Trieb haben, er muß sich rasch tummeln, um nur einmal den weiten Umkreis aller geistigen und körperlichen Regungen zu durchlaufen, und in jeder zur Entwickelung zu kommen. In der Sphäre jedes einzelnen Interesses ist aber für ihn nicht viel mehr zu thun, als das Einüben in Versuche des Anfängers, welcher unmöglich durch ein bleibendes Interesse an Gegenstände gefesselt werden kann, mit denen er eben erst bekannt geworden ist, und noch nicht recht Etwas anzufangen weiß. Es ist daher jedesmal schlimm mit einem Knaben bestellt, welcher nicht von dem steten Umschwunge seiner Thätigkeit ergriffen, lange Zeit bei einem Gegenstande aushalten kann, nicht weil die ausdauernde Beschäftigung mit demselben für ihn ein Bedürfniß ist, sondern weil ihm der Sinn für alles Andere fehlt. Dies verräth jedesmal eine mangelhafte Organisation, über welche verblendete Vorliebe sich so gerne täuscht, indem sie derselben höhere Anlagen zutraut, welche im späteren Leben nicht zur Entwickelung kom-

Digitized by Google

men. Wie oft z. B. bleiben schulfleißige Knaben auf der Stufe des Gedächtnisses stehen, ohne zu einer höheren Geistescultur zu gelangen; sie können nur die Gedanken und Thaten Anderer auswendig lernen, da nie in ihnen ein schöpferisches Interesse erwachte, selbst dergleichen hervorzubringen.

Da nun Anstrengung jedesmal das Beharren in einer Richtung der Thätigkeit, um letztere zu höherer Energie zu steigern, voraussetzt; so ergiebt sich hieraus die völlige Unvereinbarkeit ihres Begriffs mit dem Charakter des Knabenalters. Dieser Satz, den wir bisher auf psychologischem Wege ausfindig gemacht haben, findet nun auch seine volle Bestätigung in der Physiologie, zu deren Grundlehren es gehört, daß das bildende Leben als die Grundlage der Organisation niemals durch das bewegende beeinträchtigt werden darf, worin wir ja eben den Maaßstab für alle unsre bisherigen Bestimmungen gefunden haben. So lange jedes Organ in seiner räumlichen Entwickelung fortschreitet, muß in ihm das bildende Leben stets das Uebergewicht über das bewegende haben, welches letztere sich nur den vom Bildungsproceß abgegebenen Ueberfluß an Kräften zueignen darf. Wenn schon im männlichen Alter, wo die Organe ihre volle Ausbildung erlangt haben, jede übertriebene Anstrengung verderblich wirkt, wie viel mehr muß der Mißbrauch der Kräfte den Knaben zu Grunde richten. Es würde noch der geringere Nachtheil sein, wenn die durch zu große Thätigkeit in ihrer Entwickelung beschränkten Organe nicht das volle Maaß ihrer räumlichen Ausdehnung erreichen, wie denn nicht selten große Denker, welche schon in früher Jugend zur freien Gedankenbildung sich aufschwangen, aus diesem Grunde in allen Dimensionen des Körpers auffallend klein bleiben, gleichsam das Schema desselben im verjüngten Maaßstabe darstellen. Denn das auf diese Weise entstandene Diminutivum des Körperlebens wird oft von der Macht des Geistes so sicher getragen, daß es, wenn auch mit mannigfachen Gebrechen behaftet, ein hohes Alter erreichen kann. Aber wo die mangelhafte Körperentwickelung nicht durch ein energisches Seelenleben compensirt wird, da tritt der Verfall der ersteren unaufhaltsam und meistens so frühzeitig ein, daß schon im Jünglingsalter alle

Digitized by Google

Blüthen, ohne Früchte anzusetzen, abfallen, als traurige Vorherverkündigung eines baldigen Verdorrens des Lebensbaums.

Gehen wir nun die einzelnen Richtungen der freien Thätigkeit im Knabenalter durch; so braucht zunächst nur an die in §. 23. gegebene Unterscheidung der mit dem Vorstellen verbundenen Gehirnthätigkeit im Knaben-, Jünglings- und Mannesalter erinnert zu werden, um in Bezug auf das erstgenannte Alter die Nothwendigkeit jeder Vermeidung aller Anstrengung derselben beim abstracten Denken außer allem Zweifel zu stellen. Es würde sich hier ein unerschöpflicher Stoff zu einer diätetischen Kritik des Schulwesens darbieten, welche auch von tüchtigen Aerzten, namentlich von Lorinser, schon mit allem Ernste in Angriff genommen worden ist. Aber einen wesentlichen Erfolg kann man sich davon erst alsdann versprechen, wenn überhaupt schon die Diätetik als eine jedem strebenden Menschen unentbehrliche Wissenschaft anerkannt ist. Wir treffen für unsre Kinder Zurüstungen, welche auf die großartigsten Plane für ihr künftiges Leben vorbereitet, im Wesentlichen nur zu oft auf ein Scheitern derselben berechnet sind. Denn auf den schwachen Boden des Leibes wird das Fundament eines kolossalen Baues gelegt, unter welchem jener weichen, und dadurch letzteren nothwendig zum Einsturz bringen muß. Dies ist nun schon unzähligemale zum bittersten Schmerze der Aeltern, zum Verlust für das Vaterland erlebt worden, zu jeder Zeit haben Aerzte ihre warnende Stimme dagegen erhoben, und immer muß der alte Kampf gegen eine Schuleinrichtung erneuert werden, welche stark genug an ihren Ursprung aus den Klosterzellen, und durch ihre Erfolge an den Charakter der Mönchsweisheit erinnert. Ja es sind daraus so falsche Ansichten hervorgegangen, daß sogar manche Aerzte, welche doch den hieraus abstammenden Gebrechen am leichtesten auf den Grund kommen sollten, selbst die ächte Gelehrsamkeit einen das Lebensmark zerstörenden Wurm zu nennen nicht ermüden, und daß man sich zu einer weitausgreifenden Kritik rüsten muß, um allen jenen Vorurtheilen die Spitze zu bieten. Wie viel Triebkraft für die körperliche Entwickelung verloren geht, wenn schon im Knaben die Spannkraft des Gehirns durch Anstrengungen abgeschwächt, und damit das Schwungrad

Digitized by Google

des Lebens durch Lähmung der bewegenden Federn in seinen Umläufen verzögert, gehemmt wird, das übersieht nur der Arzt im ganzen Umfange, und da er kaum jemals öffentlich, sondern fast nur zu Fachgenossen oder einzelnen Kranken spricht, so gehen seine Erfahrungen für die allgemeine Wohlfahrt verloren. Hat sich nun gar das Vorurtheil festgesetzt, daß Gelehrsamkeit und Gesundheit niemals einen Bund für das Leben schließen können, sondern daß man die eine der andern zum Opfer bringen müsse, und schleichen sich die verderblichen Folgen eines vorzeitig erkünstelten Denkens so heimlich und allmählig ein, daß sie nicht von unmittelbarer Anschauung, sondern nur von einer in die Tiefe der Verhältnisse eindringenden wissenschaftlichen Forschung aufgefunden werden können; so begreift es sich, daß das Warnen dagegen in den Ruf der Gespensterseherei bringen kann.

Daß die Naturanlage des Knaben nicht auf Anstrengung eingerichtet sei, läßt sich auch in Bezug auf das Gemüth aus dem Schweigen der Leidenschaften erweisen. Glückliche Zeit, wo noch alle Saiten der Brust wiederhallen, und dadurch jegliche Stimme der Natur laut werden lassen, wo sämmtliche Gefühle und Interessen zwar in frischesten Regungen durch einander wirken, und dadurch das Leben mit der ganzen Fülle seiner Freuden und Schmerzen zur Selbstanschauung bringen, jedoch niemals in zerstörenden Widerstreit mit einander gerathen, sondern nach jedem augenblicklichen Sturm und Aufruhr bald wieder zur Eintracht sich versöhnen, und dadurch die Klarheit und Heiterkeit des Bewußtseins zurückrufen. Jene dämonische Tyrannei eines herrschenden Interesses, dem der Jüngling so oft selbstverblendet mit ganzer Seele sich hingiebt, und dadurch sein Schicksal unwiderruflich bestimmt, aus welchem er aber auch die Kraft schöpft, Alles zu wagen und zu dulden; mit einem Worte, jene finstere Macht der Leidenschaft ist dem Knaben völlig unbekannt, und sein frischer, harmloser Sinn spricht wie mit Inspiration es aus, was die theuer erkaufte Weisheit reifer Jahre erst als Summe aller bitteren Erfahrungen sich zu eigen machen kann, daß es Thorheit sei, das Opfer des Lebens für einzelne Zwecke zu bringen, diejenigen abgerechnet, deren

Digitized by Google

Werth den Preis des Lebens weit überwiegt. Freilich ist dies Bewußtsein des Knaben kein errungenes und verdienstliches, sondern ein Gnadengeschenk der Natur, welche dem Menschen zu Anfang seiner Lebensbahn alle herrlichen Güter zur Anschauung bringen will. Ohne den ethischen Betrachtungen nachzugehen, welche sich ganz von selbst an diese psychologischen Verhältnisse knüpfen, bemerke ich nur, daß jener ununterbrochene Wechsel der Gefühle und Interessen des Knaben einen Mangel an Tiefe des Seelenlebens anzeigt, dessen nach allen Richtungen hin sich zerstreuende Regungen also auch nicht ein beharrliches und intensives (angestrengtes) Wirken der Lebensthätigkeit gestatten. Alle jene gewaltigen Kraftäußerungen, mit welchen der für irgend ein Idol schwärmende, erglühende Jüngling jedes Hinderniß seiner Wünsche hinwegräumt, und durch welche er sich seiner Bestimmung für ein thatkräftiges Streben bewußt, also seiner Naturnothwendigkeit inne wird; sie würden im Knaben nur als krampfhafte Zuckungen einer fieberhaften Ueberreizung erscheinen, welche sich selbst oder dem Leben ein baldiges Ziel setzen muß. Da nun in der Muskelthätigkeit sich die Energie der Gefühle und Triebe wiederspiegelt; so haben wir an jener, welche im Knaben noch so weit hinter der Gliederstärke des Jünglings zurückbleibt, einen sicheren Maaßstab, daß weder das Gemüth noch die ihm dienende willkührliche Bewegung bis zur wirklichen Anstrengung gesteigert werden darf, sondern beide in der Fülle und Vielgestaltigkeit des Wirkens erst für die mächtigen Leistungen späterer Jahre in fortschreitender Uebung sich vorbereiten sollen.

Wir sind durch diese Betrachtungen zu dem Satze geführt worden, daß die Gymnastik im gewissen Sinne den Mittelpunkt der Diätetik des Knabenalters ausmacht. Ohne mir jetzt irgend eine ausführliche Erörterung hierüber gestatten zu können, bemerke ich vor Allem nur, daß die Gymnastik uns am sichersten Maaß in der Erziehung halten lehrt. Auch die künstlichste Berechnung würde nicht genau bestimmen können, welcher Grad der Geistesthätigkeit für den Knaben der zuträglichste sei; ein Schwanken zwischen dem Zuviel und Zuwenig wird sich kaum vermeiden lassen. Zum Glück läßt sich beides durch angemessene Leibesübungen leicht compensiren, welche alle Federn des Organismus unfehlbar auf den rechten Spannungsgrad zurückbringen,

Digitized by Google

fahren hat, und durch welche oft den trefflichſten Naturen das beklagenswertheſte Loos bereitet wird, hier nicht erſt einer beſonderen Darſtellung. Genug daß der Jüngling in der Tiefe ſeiner Bruſt eine mächtige Stimme vernimmt, welche gleich einem Orakel es ihm ankündigt, daß ſein ihm verheißenes Schickſal nur in Erfüllung gehen könne, wenn er ſeiner Natur gemäß ſtrebe und wirke, und daß er ſomit das Recht der Freiheit habe, an welche, als ſein heiligſtes Kleinod, er ſein Leben ſetzen müſſe. Wie ſehr dieſer Ruf vom Jünglinge verſtanden und befolgt wird, das bezeugen noch weit mehr traurige als ſegensreiche Erfahrungen, da das Erwachen des jugendlichen Selbſtbewußtſeins nur allzuoft ein enthuſiaſtiſcher Rauſch iſt, welcher nicht einmal die Beſonnenheit, ſo weit ihrer der Knabe fähig bleibt, aufkommen läßt. Denn ſobald dem von idealer Schwärmerei trunkenen Sinne die objective Weltanſchauung ſchwindet, hält der bethörte Geiſt ſeine improviſirten Dichtungen für Divinationen, d. h. für eine inſpirirte Weisheit, welche als Prophetin einer beſſeren Zukunft allemal den Erfahrungen der Gegenwart den Krieg ankündigt.

Es iſt hier nicht unſre Aufgabe, in dem überſchwenglichen Drange der Jugend Wahres vom Falſchen zu ſondern, um die Gefahren deſſelben und die Rettungsmittel dagegen zu bezeichnen, da wir nur die anfangende Ideenbildung als den weſentlichen Charakter des Jünglingsalters geltend zu machen haben. Ideenbildung iſt aber nur durch einen Aufſchwung zum Gipfel des ſelbſtbewußten Denkens, alſo nur durch eine Anſtrengung deſſelben möglich, welche ihrerſeits wieder die höchſte Steigerung der Gehirnthätigkeit vorausſetzt. Damit es aber nicht den Anſchein gewinne, als ob wir durch einen Zauberſchlag plötzlich aus dem unreifen Knabenalter, dem noch jede Anſtrengung verſagt iſt, in das gereifte Leben verſetzt wären, dem dieſelbe das herrſchende praktiſche Geſetz ſein ſoll, ſo müſſen wir uns durch einige ſpecielle Erörterungen darüber aufklären, daß die Anſtrengung beim Jünglinge in einem ganz anderen Sinne, wie beim Manne, verſtanden werden muß.

Ideenbildung kann nur auf der Bahn des wiſſenſchaftlichen Denkens gelingen, welches für immer die rechte Methode der freien Geiſtesentwickelung bleibt. Sich ſelbſt überlaſſen ſchweift

Digitized by Google

der Verstand zwischen zahllosen Vorstellungen hin und wieder, welche sich ihm schwer zu einem organischen Zusammenhange gestalten, wenn er nicht eine große Befähigung mit sich bringt, welche mit einer Alles assimilirenden Kraft jeglichen Stoff sich aneignet, und aus ihm ein System von Begriffen erschafft. Ohne eine tüchtige Schule läuft der Geist immer Gefahr, sich in ein leeres Träumen und verworrenes Ahnen zu verlieren, sobald ihm die Stunde der Ideenbildung schlägt, und irgend ein Muster des Denkens muß ihm gegeben sein, an welchem er zur Besinnung kommen kann. Denn er hat nur den Drang der Idee, aber nicht ihre Form, deren Darstellung eben ein Act der höchsten Freiheit sein soll, dagegen die vollkommene Form, nach welcher die Thiere ihre Kunstwerke hervorbringen, und von der sie daher auch ein Bewußtsein haben müssen, nicht aus ihrer Selbstbestimmung hervorgeht, sondern ihnen von der Natur gesetzlich eingeprägt wird. Deshalb nun, weil der jugendliche Geist die Idee zur Form eines bestimmten Begriffs mit voller Freiheit entwickeln soll, ergeht es ihm eben so, wie dem Künstler, dem die Idee seines Werks anfangs nur in unbestimmten Umrissen vor der Seele schwebt, und der sich nur dadurch helfen kann, daß er Modelle nach ihr bildet, und somit selbstthätig auf sein Inneres zurückwirkend, ihr erst bestimmte Form und Verhältnisse verleiht. Das Gähren und Drängen in der aufgeregten Seele, welche sich selbst gestaltend erst ein äußeres Werk mit bestimmtem Bewußtsein hervorbringen kann, veranlaßt oft einen so heftigen Kampf, eine so peinliche Spannung, daß nur eine innere treibende Nothwendigkeit das ausdauernde Beharren bis zur Erreichung des Zwecks und die schöpferische Liebe zu demselben erzeugen kann. So ist also auch das Gemüth des Jünglings geartet, erfüllt von einem unwiderstehlichen Drange nach Bilden und Schaffen von Gedanken, da alles bisher Angelernte und Eingeübte in seiner zufälligen Zerstreutheit als ein Fremdes ihm bedeutungslos zu werden anfängt. Nun geht er ans Werk, ringend nach einem Grundgedanken, welcher als Princip eine wissenschaftliche Einheit und einen organischen Zusammenhang unter seine bisherigen Vorstellungen bringen, und sie dadurch erst in sein wirkliches Eigenthum, in ein Erzeugniß seiner Kraft verwandeln soll. Und

Digitized by Google

wirklich ſcheint es ihm nach einiger Anſtrengung zu gelingen; wer hat nicht als Jüngling Theorieen improviſirt, ihnen wohl oder übel allen Denkſtoff accommodirt, und iſt nicht beſeeligt worden durch die Entdeckung jenes ſchaffenden Vermögens in der eigenen Bruſt, durch deſſen Bewußtſein ſich der Menſch nur erſt berufen fühlen kann, Herr ſeines Lebens und ſeiner Verhältniſſe zu werden? Daß aber dies improviſirte Selbſtdenken noch unendlich fern von eigentlicher Wiſſenſchaft bleibt, weil es höchſtens nur die äußere Form derſelben nach irgend einer Idee erreicht, aber nicht die organiſche Durchdringung ihres Inhalts von der Idee, welche erſt das Werk reifer Jahre ſein kann, zu Stande bringt, das wird der Jüngling in ſeiner enthuſiaſtiſchen Selbſttäuſchung nicht gewahr, weshalb er ſo leicht mit dem Manne ſich verfeindet, welcher jene Selbſttäuſchung ſo gerne belächelt und geißelt, eigentlich aber als ſchönen Irrthum einer aufſtrebenden Denkkraft ſchonend beurtheilen und aufklären ſollte. Mit anderen Worten, ſtrenge Forſchung, welche die deutlich entwickelte und beharrlich feſtgehaltene Idee in einen Kreis von Erfahrungen überträgt, um beide mit einander zu verſchmelzen und dadurch gegenſeitig zu berichtigen, ſie iſt dem Jünglinge noch nicht möglich, weil er vor Allem erſt auf die Entdeckung und Eroberung der Idee ausgehen muß, damit er in ihr allererſt den Ausgangspunkt für ein ſelbſtſtändiges Denken finde. Daher läßt er den Erfahrungsſtoff fallen, ſchätzt überhaupt die einzelnen Kenntniſſe gering, um nur erſt an ſeiner eigenen Entwickelung zu arbeiten, und geräth leicht in ein luftiges, überſinnliches, überfliegendes Sinnen und Grübeln, als ſei es ihm beſchieden, eine Weisheit zu ergründen, welche allen ſeinen Vorgängern verborgen blieb. Dies hat nun allerdings in ſeinen Augen den Anſtrich des Erhabenen, und wirklich läßt er es ſich ſauer werden, zu irgend einem Ergebniß zu gelangen; aber die überſchwellende Kraft iſt nicht die gediegenere, weil die Energie jedesmal ein richtiges Verhältniß und Maaß des Wirkens vorausſetzt. Daher ſchränkt ſich beim Jünglinge die Anſtrengung des Denkens auf ein weit geringeres Maaß, als beim Manne ein, und bleibt eigentlich nur die Vorbereitung und verſuchsweiſe Einübung für künftige Leiſtungen, welche bei geringerem äußeren Glanze und Blüthen-

Digitized by Google

schmuck einen unendlich reicheren Gehalt und tieferen Sinn haben. Auch lehrt die Erfahrung, daß Jünglinge, welche sich auf dem Gebiete der wissenschaftlichen Forschung in einen Wettkampf mit reiferen Denkern wagen, oft geistig und leiblich zu Grunde gehen; sie überbieten ihre Kräfte, spannen die Federn, bis sie brechen, zum deutlichen Beweise, daß ihr Gehirn für die beharrliche Anstrengung noch nicht reif ist. Wenn wir das Verhältniß des jugendlichen Denkens zum männlichen mit dem der Poesie zur Philosophie vergleichen können; so wird es uns hierdurch noch deutlicher, daß ersteres nicht so angreifend sein kann, da es zumeist in anschauliche Vorstellungen eingekleidet, noch nicht der strengen Concentration des abstracten Denkens bedarf, in welchem der Geist sich vom sinnlichen Stoffe losreißen muß, um ihn in freiem Aufschwunge aus der Vogelperspective überschauen zu können.

Die in das Gemüth aufgenommene Idee erzeugt in demselben jenes Streben nach dem Unendlichen, welches zuerst im Jünglinge mit seiner ganzen Stärke erwacht, und die eigentliche Seele der ihm so innig befreundeten Dichtung und schönen Kunst ausmacht. Dies ist von jeher so oft gedacht und gesagt, und Jedem durch seine Lebenserfahrung so vollständig bekräftigt worden, daß sich dafür schwerlich ein neuer Ausdruck auffinden läßt. Für unsern Zweck genügt die Andeutung, daß jene enthusiastische Spannung des jugendlichen Gemüths allerdings ein weit frischeres Colorit, eine größere Regungsfülle darbietet, als das ruhigere, gemessenere Streben des Mannes, und daß sie dennoch in ausdauernder Energie, also im Maaße des angestrengten Wirkens weit hinter letzterem zurückbleibt. In augenblicklicher Aufwallung, wenn es gilt, Alles auf einen Wurf zu wagen, mag der Jüngling den Mann überbieten, da letzterer seine Kraft nicht aus schwellendem Gefühlsdrange, sondern aus tüchtiger und bewährter Gesinnung schöpft. Aber dem mächtigen Zuge einer fortreißenden Begeisterung, welche im Bewußtsein jedes andere Interesse unterdrückt, zu folgen, ist weit leichter, als im Widerstreit kämpfender Neigungen standhaft auszudauern, um der Idee den Sieg zu verschaffen. Denn sobald in der Brust Kraft mit Kraft ringt, und ihr Widerstreit beide aufzureiben droht, dann bedarf es zur Wiederherstellung des

Digitized by Google

Seelenfriedens einer den ſchwerſten Proben gewachſenen Willensenergie, deren faſt nur der reife Mann fähig iſt, dagegen der Jüngling, wenn ſein Gemüth in einen tiefen Zwieſpalt geräth, ſich leicht überwunden giebt. Hierdurch wird nun der Charakter der Leidenſchaften in beiden Altersepochen ſo deutlich beſtimmt, daß man an ihnen einen ſicheren Maaßſtab für die innere Lebensverfaſſung hat. In der Jugend ſind die Leidenſchaften poetiſch, affectvoll, bis zum höchſten Exceß ungeſtüm, aber nicht von Dauer und beharrlicher Energie; denn läßt man nur den Sturm ausbrauſen, ſo kann man in der nachfolgenden Ruhe oft mit einer kräftigen Gegenwirkung auf das Gemüth jeden kommenden Aufruhr dämpfen, welches ſich wohl ſchwerlich bewerkſtelligen ließe, wenn nicht der ganze Tumult ein durch verrauchende Gefühlshitze und flüchtigen Rauſch der Phantaſie gewaltſam erzwungener, alſo über das natürliche Maaß der Kräfte exaltirter Zuſtand wäre. Wie kalt und äußerlich ruhig, wie genau berechnet und innerlich gehalten iſt dagegen die Leidenſchaft des Mannes, deſſen Kraft ſogar die Wallungen des Gefühls dämpft, und deshalb in ſeinem Streben mit einer ſolchen Energie ſich concentrirt, daß an ihr oft genug Alles ſcheitert, was außerdem menſchliche Geſinnung umzuändern vermag. Alſo wo Gefühl und Phantaſie mit ihrer wechſelnden Erregbarkeit und veränderlichen Stimmung herrſchen, da beflügeln ſie das Streben zum kühnen Aufſchwung, welcher, wenn er ſein Ziel nicht erreicht, bald genug in Ermattung übergeht. Wenn erſtere aber ſich abgekühlt haben, und der Wille zur Thatkraft gereift, im ſteten Ankämpfen gegen Hinderniſſe zur nachhaltigen Energie erſtarkt iſt, dann nur kann der Mann jenes ſchöpferiſche Vermögen gewinnen, welches ſein Werk nach allen Zerſtörungen immer neu wieder hervorbringt, endlich doch ans Ziel führt, und ſomit die unverſiegbare Fülle ſeines Strebens offenbart.

Da die Gemüthsthätigkeit mit der willkührlichen Bewegung in einem ſo innigen Zuſammenhange ſteht, daß man wenigſtens bei naturgemäßer Entwickelung beider mit ziemlicher Gewißheit von der einen auf die andere zurückſchließen kann; ſo finden wir auch jenes Verhältniß der jugendlichen Thatkraft zur männlichen im Bereiche des Muskelſyſtems wiederholt. In augenblicklichen Anſtrengungen der Glieder thut es der Jüngling leicht

Digitized by Google

dem Manne zuvor, dessen physische Arbeitskräfte jedoch an Energie und Dauer die des ersteren weit übertreffen. Es ist eine bekannte Kriegserfahrung, daß die jungen Soldaten, welche doch unstreitig die frischesten und regsten Kräfte mitbringen, weit zeitiger auf langwierigen Märschen und in den anderen Drangsalen des Krieges zu Grunde gehen, als die Veteranen, deren Kräfte kaum zu erschöpfen sind, und ganz das Nämliche gilt von allen übrigen Lebensverhältnissen, welche zu einem Wetteifer im Gebrauch der Leibeskräfte herausfordern, auf Schiffen, in Handwerksstätten, Bergwerken und überall. Nur in Bezug auf Bildsamkeit, Gewandtheit und Schnelligkeit der Bewegungen gebührt dem Jünglinge der Preis, wie denn überhaupt die Geschmeidigkeit und Empfänglichkeit im umgekehrten Verhältnisse zur Energie zu stehen pflegt, da letztere die höchste Concentration der Kräfte darstellt.

Die in allen diesen Beziehungen ausgedrückte Eigenthümlichkeit des Jugendalters findet nun auch ihre Erklärung in dem während desselben obwaltenden Verhältniß zwischen dem bildenden und bewegenden Leben. Noch hat die Ausbildung des Körpers ihr Ziel nicht erreicht, obgleich sie mit beflügelten Schritten demselben sich annähert; die Bildungsthätigkeit, welche noch an der fortschreitenden Entwickelung der Organe arbeitet, kann daher noch nicht ganz in den freien Gebrauch der Kräfte, wie später aufgehen, sondern sie muß sich demselben zum Theil entziehen, um ihr Werk, die Grundlegung der Organisation, völlig zu Stande zu bringen. Es wiederholt sich daher auch in der Jugend, wenn gleich im geringeren Maaße, die schon bei den beiden früheren Lebensepochen angemerkte Erfahrung, daß nämlich eine verhältnißmäßig zu große Anstrengung die Organe in ihrer Ausbildung beeinträchtigt, und ihnen dadurch die Möglichkeit raubt, der ihnen von Natur angewiesenen Kraftäußerungen theilhaftig zu werden. Hierauf ist ein um so größeres Gewicht zu legen, als mit der Jugend die Bildung abschließt, und daher Versäumnisse und Mängel in derselben später niemals wieder gut gemacht werden können, da der einmal mißlungene Bildungstrieb sich nicht wiederholen und dadurch verbessern kann. Verbildung und Verkümmerung der Organe in den beiden ersten Altersepochen haben zwar gleichfalls, wie schon angedeutet wur-

Digitized by Google

de, ein elend hinsiechendes Leben meistentheils zur nothwendigen Folge; dennoch aber nimmt die bildende Thätigkeit in der Jugend einen so mächtigen Aufschwung, daß sie aus dem gebrechlichen, hinfälligen Knaben zuweilen einen kräftigen, gut ausgewirkten Jüngling entstehen läßt, und somit das Leben nach seinem ursprünglichen Plan nochmals reconstruirt. Aber der Mann muß sich an dem genügen lassen, was er als Jüngling sich erwarb, und auf jede Reorganisation seiner Verfassung Verzicht leisten. Hierin liegt nun unstreitig eine dringende Aufforderung, um so mehr mit verdoppelter Sorgfalt die Jugendentwickelung zu überwachen, je leichter der Jüngling von dem überschwellenden Drange seines Lebensgefühls zu Ausschweifungen fortgerissen, in ihnen das Capital seines Daseins vergeudet.

Diese nur allzu bekannte Thatsache lehrt uns schon, daß man auf einen sicher leitenden Instinct, durch welchen etwa die Natur dem Jünglinge das Maaß seines Lebensgebrauchs bestimmte, bei ihm am allerwenigsten rechnen kann, und daß wir uns durchaus nach Erfahrungsregeln umsehen müssen, durch welche die Reflexion geleitet werden soll. Denn wir dürfen hierin an sich noch keine Naturwidrigkeit sehen, der die Jünglinge, durch schlechte Beispiele verführt, sich hingegeben hätten. Ohne im Geringsten allen jenen socialen Mißbräuchen das Wort zu reden, in denen nur allzuviel Verlockendes für den schwach befestigten Charakter des Jünglings liegt, und welche schon unzähligemal die trefflichsten Gemüther vergiftet oder in einen unheilbaren Zwiespalt versetzt haben, müssen wir doch anerkennen, daß der Charakter der Jugend seiner Natur nach ein überschwenglicher ist, welcher eben als solcher nur zu leicht über die Grenzen der Besonnenheit und Mäßigung hinausschweift. Wer als Jüngling das Ideal nicht aus der Tiefe seines Gemüths aufsteigen sah, wird dasselbe als Mann niemals kennen lernen, und daher stets ein — Philister bleiben, für welchen die Diätetik keinen anderen Rath weiß, als daß er sich hübsch auf der Stufe der Mittelmäßigkeit halte, weil jeder kräftige Lebensgebrauch ihn mit Gefahren bedroht. Ja noch mehr, dem Jünglinge muß das Ideal einen realen Werth haben, in sofern er mit Zuversicht auf die Verwirklichung desselben rechnet, und daher in dessen Lichte die Welt so vergeistigt erblickt, als wenn sie die Heimath alles

Digitized by Google

Schönen und Edlen, ja des Vollkommenen wäre. Denn könnte er die strenge Lehre der Erfahrung fassen, daß das unerreichbare Ideal nur der Leitstern des Lebens sein soll, und daß der ihm geweihte Dienst die schwersten Opfer kostet; so würde sein Muth gebrochen werden, wie dies auch unfehlbar Allen begegnet, welche für Ideale nur schwärmen, nicht thatkräftig wirken, und aus ihrer hartnäckig festgehaltenen Täuschung zuletzt durch die strenge Wirklichkeit aufgeweckt, den schroffen Contrast derselben mit ihren poetischen Jugendträumen nicht ertragen können, und daher letztere als die Quelle aller ihrer Leiden verabscheuen. Jene ideale Gesinnung des Jünglings, mit welcher er den Zuschnitt seines Lebensplans nach den edelsten Mustern machen soll, widrigenfalls jedes höhere Streben in engherziger Selbstsucht erstickt wird, jene Frühlingswärme der Begeisterung, welche dem Lebensbaum die überschwengliche Blüthenfülle entlockt; sie schwellt seine Brust mit einem solchen Drange zur That, daß er aus unversieglicher Lebensquelle zu schöpfen glaubt, und deshalb im Gebrauch seiner Kräfte oft weder Maaß noch Ziel hält. Da die außerordentliche Regsamkeit seines bildenden Lebens jede Kraftverschwendung bald wieder vergütet, weshalb er selbst bis zum Tode ermattet, bald wieder des ganzen Reichthums an Kraft theilhaftig werden kann, so bestärkt dieselbe ihn dergestalt in seiner Täuschung, daß er jeden Rath, jede Warnung verschmäht, und daß ihm die Beschränkung fast unleidlicher wird, als der Tod, welchen er weniger fürchtet, als jedes andere Alter.

Hierdurch wird nun die Bestimmung einer allgemeinen Formel für den Lebensgebrauch des Jünglings ungemein erschwert, da wir weder an dem ziemlich sicher leitenden Instincte der früheren Alter, noch an dem für den Mann gültigen Begriff der vollen Anstrengung der Kräfte einen Maaßstab haben. So viel erhellt freilich aus dem Vorigen, daß die Kraftäußerungen des Jünglings zwar gelegentlich bis zur Anstrengung sich steigern, aber in derselben nicht dauernd, wie beim Manne, sich erhalten sollen; indeß in welchem Verhältniß die Anstrengung für ihn naturgemäß ist, wird dadurch noch nicht bezeichnet. Aus dieser Verlegenheit können wir uns nur dadurch helfen, daß wir den bildsamen, empfänglichen, beweglichen Charakter des Jünglings als die nothwendige Bedingung zur Erfüllung seiner Aufgabe

Digitized by Google

ins Auge faſſen, um daran zu erkennen, ob er letztere richtig gelöſet hat. So lange er die volle Friſche, Fülle, Geſchmeidigkeit in allem Denken und Handeln bewahrt, und nicht in einem ſteten Wechſel von Uebererregung und Abſpannung begriffen, ſein Leben als die köſtlichſte Gabe des gütigen Geſchicks achtet und gewiſſenhaft pflegt, ſo lange alle Intereſſen ihm theuer ſind, und mit eifriger Liebe von ihm verfolgt werden; ſo lange iſt noch Alles in ihm wohl beſtellt. Er ſoll noch nicht in bleibender Richtung, in beharrlicher Anſtrengung, wie der Mann, ſich abſchließen, ſondern er gehört noch dem Leben in allen Beziehungen an, und je allſeitiger er ſich in daſſelbe mit allen ſeinen Kräften harmoniſch hineinbildet, um ſo weniger läuft er Gefahr, ſich irgendwie zu übernehmen, und dadurch das ſchöne Ebenmaaß ſeiner Entwickelung zu ſtören. Ueberhaupt kann ja die Diätetik nie ein ſtereotypes Maaß für Jeden vorſchreiben, und nur der Erfolg lehrt es, ob ihre Regeln, welche nach individuellen Verhältniſſen ſo beträchtliche Modificationen erleiden müſſen, in richtige Anwendung gekommen ſind.

Wir überſpringen das männliche oder reife Alter, weil daſſelbe den früher entwickelten diätetiſchen Grundbegriffen als weſentlicher Inhalt diente, und wenden uns unmittelbar zur letzten Lebensepoche.

§. 37.

Greiſenalter.

Wen ſtimmt es nicht zur Wehmuth, daß die rühmlichen Anſtrengungen des wiſſenſchaftlichen und ſittlichen Verdienſtes nur allzu häufig die Lebensdauer ſo ſehr abkürzen, und wenn ſie dieſelbe auch zu hohen Jahren kommen laſſen, doch dieſen allen friſchen, lebendigen Jugendreiz rauben, und dadurch das Greiſenalter in den übelſten Ruf gebracht haben, daß es jede Befriedigung, jeden beſcheidenen Anſpruch auf ein erträgliches Daſein vereitele, als müſſe das Verdienſt es ſchwer abbüßen, ſich über die alltägliche Gemeinheit zu einem edleren Selbſtbewußtſein aufgeſchwungen zu haben? Nicht blos der Vaterlandsvertheidiger, deſſen verſtümmelte Glieder ihm jeden freien Lebensgebrauch unmöglich machen, ſondern auch der Gelehrte, welcher ſeine edel-

Digitized by Google

sten Kräfte im Dienste der Wahrheit erschöpfte, oder jeder, welcher an der Vervollkommnung der geselligen Verhältnisse arbeitend, sich im Kampfe mit den Vorurtheilen und Leidenschaften der Menge aufrieb, und nicht einmal der Freude am Gelingen seiner hochherzigen Bestrebungen theilhaftig wurde; sie wanken fast alle dem Grabe mit gebrochenen Kräften zu, und spüren es deutlich, wie der Tod einen Nerven, eine Sehne nach der anderen in ihrem Leibe zerschneidet, bis er Hirn und Herz erreicht hat, und auch sie mit seinem Stachel durchbohrt.

Eine diätetische Pflege des Greisenalters, welche mehr als eine bloße Erleichterung seiner großen Beschwerden, eine dürftige Erquickung des todmüden Körpers zu verheißen und gar die Bedingungen zu bezeichnen wagt, durch welche auch ihm noch lebensfrohe Jugendfrische verliehen werden könne, sie erscheint daher fast als eine grausame Ironie und eitle Prahlerei. Freilich würde sie diesen Tadel auch im vollen Maaße verdienen, wenn sie die alten Gaukelkünste wieder hervorsuchte, welche mit Goldtincturen und Lebenselixiren neue Kraft in die schon halb erstorbenen Glieder gießen, die starren Fasern durch Bäder erweichen, die längst entflohene Frische durch den Anhauch und die innige Berührung blühender Jungfrauen zurückrufen zu können vorgaben, und wie die halb wahnwitzigen, oft ganz unsittlichen Vorschriften einer Altersverjüngung weiter heißen mögen. Lahme Kräfte erlangen ihre Elasticität nicht wieder, erstorbene sind in der Rechnung der Natur gestrichen.

Ist also der alternde Körper eine Ruine geworden, so baut die Kunst aus den Trümmern desselben kein neues Haus des Lebens wieder auf, und der von den Alten aufgestellte Begriff einer Gerokomik (vergl. **Hebenstreit palaeologia therapiae etc. pag. 130.**) oder einer Pflege der Altersschwäche gehört gar nicht mehr in das Gebiet der Diätetik, sondern in die eigentliche Heilkunde. Es kann nur die Aufgabe der ersteren sein, die Bedingungen zu erforschen, durch welche im früheren Leben die Ursachen der Gebrechlichkeit des Greisenalters fern gehalten, und demselben der ursprüngliche Charakter der höchsten Entwickelungsstufe des Lebens bewahrt bleiben soll. Wir haben es hier daher nicht mit speciellen Regeln, sondern mit der Frage zu thun, ob die nach einem festen Plan systematisch durch das ganze Leben

Digitized by Google

fortgeführte Anwendung der gesammten Diätetik die Lösung des Problems eines jugendfrischen Greisenalters hoffen lasse?

Schon die bloße Fassung dieser Frage scheint eine paradoxe Uebertreibung auszusprechen, da es so ziemlich allen Erfahrungen widerspricht, wenn man das Greisenalter, sei es auch nur in der Idee, als die höchste Entwickelungsstufe bezeichnet, da es unter den günstigsten Bedingungen doch nur als ein allmähliges Versiegen aller Lebensquellen erscheine. Freilich, wenn wir den inneren Werth des Lebens nur nach dem Maaß seiner sinnlichen Kräfte abschätzen, so müssen wir der fast allgemein verbreiteten Ansicht huldigen, daß etwa vom 50. Jahre an das Leben in einer rückschreitenden Bewegung, in einer Rückbildung begriffen sei, mit welcher es sich zuletzt in das Nichts zurückziehe. Indeß das in dieser ganzen Schrift festgehaltene diätetische Princip, welches den Ursprung des Lebens aus der Seele, also aus dieser das Gesetz der Leibespflege ableitet, führt uns auf einen ganz andern Standpunkt der Betrachtung, auf welchem sich jener Widerspruch von selbst löset. Der Begriff einer unendlich fortschreitenden geistig-sittlichen Entwickelung schließt jeden Rückschritt schlechthin aus, und begründet dadurch nothwendig die Voraussetzung, daß auch das Greisenalter noch die Bedingungen enthalten müsse, unter denen jene Entwickelung fortgesetzt werden kann, bis sie für das Erdendasein überreif geworden, die Verbindung mit demselben abreißt, um in einer höheren Welt das Element einer reineren Vervollkommnung zu finden. Damit aber dieser Satz kein unerweisliches Postulat bleibe, müssen wir uns in der Erfahrung nach leitenden Spuren umsehen, welche uns zu einer objectiven Erkenntniß seines Inhalts führen können.

Zunächst wird es wohl Niemand in Abrede stellen, daß jene geistig-sittliche Entwickelung ihr Ziel in der Weisheit, nämlich in jenem freien Vernunftgebrauch findet, welcher aus dem Bewußtsein die Widersprüche der Irrthümer, den Widerstreit der Leidenschaften ausgestoßen, und aus den Schlacken beider das Gold der Wahrheit und des sittlich geläuterten Willens abgeschieden hat, und daß jene Weisheit, so viel der Mensch davon erreichen kann, das alleinige Vorrecht des Greises ist. Wie wenig vermag es selbst der tüchtigste Mann, im Gewirre des handelnden Lebens zu jener Klarheit des Denkens und zu jenem Seelenfrie-

Digitized by Google

den vollständig zu gelangen, in welchem allein die Vernunft volle Rechenschaft über das Leben ablegen, die Summe seines Werths ziehen kann. Zu allen Zeiten waren Greisenthum und Weisheit correlative Begriffe, und die thatkräftigsten Völker bildeten ihre Areopage und Senate aus Greisen, welche, ohne selbst Theil an dem handelnden Leben zu nehmen, die Thatkraft der Männer im Kriege und Frieden leiteten. In dieser Volkseinrichtung sprach sich eine tiefe Naturnothwendigkeit aus, und die unbegrenzte Pietät, mit welcher Jeder in Athen, Sparta und Rom den Greisen huldigte, legte das glänzendste Zeugniß ab, daß Niemand letzteren den höchsten Grad geistig-sittlicher Ausbildung streitig machte, oder bei ihnen gar eine Imbecillität und Gemüthsschwäche argwöhnte, welche jedesmal als Folge eines überlebten Daseins eintritt. Mit anderen Worten, es wurde als entschiedene Wahrheit anerkannt, daß der Greis nur in den untergeordneten sinnlichen Beziehungen des Lebens eine Einbuße erlitten, aber den edelsten Sproß desselben, den Geist, zur höchsten Entwickelung gebracht habe. Wie tief bedeutend ist der Umstand, daß die Pietät gegen Greise am lebendigsten gerade bei denjenigen Völkern war, welche eine auf höhere Zwecke berechnete Diätetik zu einem wesentlichen Theile ihrer Gesetzgebung, und zur Richtschnur ihres täglichen Lebensgebrauchs, ihrer Sitten machten, und sich dadurch eine kernfeste Gesundheit bis in das späteste Greisenalter bewahrten!

Uebersetzen wir diese Thatsachen in physiologische Begriffe, so folgt daraus nothwendig, daß auch die physische Lebenskraft im Greise eine Veredlung erlangen soll, welche von den früheren Zuständen ausgeschlossen blieb. Denn jede höchste Geistes- und Gemüthsthätigkeit im Erdenleben muß sich auf das Leben des Gehirns als seines Trägers stützen, und versinkt in Betäubung, ja in völlige Bewußtlosigkeit, wenn diese Stütze in Krankheiten des Gehirns zusammenbricht. Hieraus ergiebt sich unstreitig, daß der Verfall der sinnlichen Kräfte im natürlichen Greisenalter und ein Zurückziehen des Lebens aus den äußeren Gliedern, sein Concentriren in dem edelsten, geistigsten Organ, dem Gehirn, anzeigt, um in ihm, nur allein in ihm auf den höchsten Grad sich zu steigern. Die äußeren Glieder haben ihre Lebensaufgabe größtentheils vollbracht, denn der Greis soll nicht mehr

Digitized by Google

sein Wirken in den äußeren Verhältnissen ausbreiten, nicht mehr mit Schwierigkeiten und Gefahren kämpfen; er bedarf also nicht mehr der elastischen Nerven, der schwellenden Muskeln, des raschen, vollen Blutstroms zum schnellen Ersatz der Kräfte, vielmehr würde der Drang und ungestüme Trieb eines reichen und mannigfach bewegten Lebens ihn immer wieder aus sich herausziehen, und eine innere Einkehr in sich unmöglich machen. Nur so viel sollen jene sinnlichen Kräfte noch wirken, als nöthig ist, um im inneren Gehirnmark die Lebensflamme zu nähren, welche um so heller und ruhiger brennt, je weniger sie von Affecten und Leidenschaften angefacht wird. Mag es auch dem Greise an rasch auflodernder und ausdauernder Kraft fehlen, jede eigentliche Anstrengung für ihn naturwidrig, und eine die äußere Thätigkeit überwiegende Ruhe ihm ein Bedürfniß sein; er hat ein Mehreres nicht vonnöthen, da ihm nicht, wie dem Manne, ein großer Theil der Kraft durch Mißbrauch und Widerstreit verloren geht.

Verstehen wir also unter Jugendfrische nicht die üppige Fülle kraftstrotzender Glieder, sondern jenes Gefühl eines unversieglich quellenden Lebens, welches in rastlos schaffender Thätigkeit dem Bewußtsein die Ueberzeugung seiner Unvergänglichkeit aufdringt, und zu immer reineren und edleren Formen des Wirkens sich vergeistigt; so folgt daraus, daß eben der Greis dazu bestimmt sei, sich den Kranz ewiger Jugend um das Haupt zu flechten, und dadurch den jüngeren Geschlechtern ein preiswürdiges Vorbild zur Nacheiferung aufzustellen. Daß meine Phantasie sich hier nicht in müßige Träumerei verliert, dafür leisten die edelsten Greise, Pythagoras, Solon, Sokrates, Plato, Leibnitz, Göthe und so viele andere, namentlich auch in unsren heiligen Urkunden Genannten vollgültige Bürgschaft.

Oder sollten hiermit nur Ausnahmen bezeichnet sein, welche eben als solche keine Regel bilden können, sondern höchstens nur die Vorliebe der Natur für einzelne von ihr hoch gestellte Günstlinge beweisen? Zuverlässig nicht, denn gerade von jenen Vortrefflichen ist es urkundlich, daß ihr Leben unter steten Anstrengungen, freilich auf dem Pfade der Natur, an ein so herrliches Ziel geführt wurde. Die Natur hat das Menschengeschlecht keineswegs karg mit ihren schönsten Gaben

Digitized by Google

bedacht, denn der aufmerksame Beobachter begegnet häufig genug den vortrefflichsten Anlagen, welche nur aus Mangel an gehöriger Leitung im inneren Widerstreit zu Grunde gingen. Wenn jene gefeierten Männer etwas ihnen ausschließlich Eigenthümliches vor allen Anderen voraus hatten, so ist es nur dies, daß sie mit einem sicheren Instincte unverrückt auf der Bahn der Naturentwickelung sich zu erhalten wußten. Es ist aber die Aufgabe der Wissenschaft, jenen Instinct in deutliche Begriffe aufzulösen, damit Jeder den Weg zum Vortrefflichen finden könne, und gegen die Abgründe gewarnt werde, welche an denselben überall grenzen. Daher glaube ich mich auf keinen Fall zu täuschen, wenn ich alle dem Greisenalter gewöhnlich zur Last fallenden Gebrechen lediglich als Folgen der diätetischen Irrthümer bezeichne, in welche selbst der Einsichtsvolle täglich verfällt, wenn ihm die innere Gesetzgebung des Lebens unbekannt geblieben ist, und wenn er sich allein nach dem sinnlichen Lebensgefühl richten muß, dessen immerwährende Täuschungen nicht als Richtschnur für den naturgemäßen Lebensgebrauch dienen können.

§. 38.

Weibliches Geschlecht.

Der Charakter des weiblichen Lebens bildet einen so starken Gegensatz zu dem des männlichen, daß er eine Menge der bisher gegebenen Regeln wesentlich modificirt. Denn das Weib ist für die meisten Anstrengungen durchaus nicht geeignet, durch welche der Mann eine hohe wissenschaftliche Cultur oder praktische Tüchtigkeit oder eine bedeutende Energie der körperlichen Kräfte erringen soll. Das Bestreben, das Weib in die Formen und Verhältnisse des männlichen Wirkens einzuüben, würde daher zu einem der ärgsten Mißgriffe führen, seine Naturanlagen, wenn nicht zerstören, doch in innere Mißverhältnisse versetzen, bei denen sie niemals zur freien Entwickelung kommen könnten. Die Natur hat gegen solche Mißgriffe die stärksten Vorkehrungen getroffen, indem sie dem Weibe nur in sofern ein Interesse an den Zwecken des Mannes einflößte, als Er dieselben erfüllt, aber ihm, dem Weibe, jede selbstthätige Neigung zu deren Verwirk-

Digitized by Google

lichung verſagte. Wenn wir einige Heroinen abrechnen, welche eben als ſolche die Schranken der gewöhnlichen Naturanlagen überſchritten, ſo ging Alles, was Weiber für die Wiſſenſchaft oder im handelnden Leben geleiſtet haben, nicht aus innerer Nothwendigkeit hervor, ſondern war nur durch äußere Antriebe erzwungen, und blieb in affectirter Originalität erkünſtelt aller tieferen Bedeutung beraubt.

Gattin und Mutter zu werden iſt des Weibes Beſtimmung, welche eben deshalb alle Eigenſchaften ausſchließt, durch welche der Mann ſeine Selbſtſtändigkeit und ſeinen Eigenwillen erringt und behauptet. Der weiche, innig ſich anſchmiegende, Alles für die Liebe zu opfern bereitwillige Sinn des Weibes würde niemals als zarteſte Blüthe des Gefühls aus der derberen Organiſation des Mannes ſich entwickeln können, daher denn jener holde Zauber auch allen Mannweibern gänzlich fehlt, welche weder bei dem eigenen, noch bei dem andern Geſchlechte Anerkennung und Zuneigung finden, da ſie in keiner Sphäre des Lebens einheimiſch, auch nirgends einen reinen Begriff deſſelben verwirklichen können. Wenn die außerdem mit einem ſo tiefen Naturſinn begabten Griechen, welche in ihren Göttergeſtalten ihre reiche Lebensanſchauung zur Darſtellung brachten, unter die Zahl derſelben die durchaus unweiblichen Charaktere der Pallas, Artemis, der Muſen aufnahmen; ſo erklärt ſich dies wohl nur daraus, daß ihnen der volle Begriff des Weibes bei ihrer ganzen Geiſtesrichtung niemals völlig deutlich werden konnte, wie denn überhaupt die Lebensſphäre, in welche ſie ihre Weiber verſetzten, unter ihren übrigens ſo trefflichen Einrichtungen am wenigſten als Muſter der Nachahmung empfohlen zu werden verdient. Wirklich iſt aber auch die Aufgabe, die weſentlichen Lebensbedingungen des Weibes genau zu beſtimmen, eine äußerſt ſchwierige, da die Grenzen derſelben viel zarter und ſchwankender ſind, als beim Manne. Wie leicht kann die Weichheit des weiblichen Lebens in Verweichlichung, die anſchmiegende Gewandtheit deſſelben in Charakterloſigkeit, die Beweglichkeit in krampfhafte Haſtigkeit, das reich ſtrömende Gefühl in Schwärmerei, die blühende Lebensfülle in fieberhafte Selbſtaufreibung ausarten, um ſo mehr, als das Weib ſich dagegen nicht, wie der Mann, in anſtrengender Selbſtthätigkeit ſicher ſtellen kann. Ja um die Aufgabe noch ſchwieri-

Digitized by Google

ger zu machen, mit welchen Regeln soll man diejenigen berathen, denen die angeborene Bestimmung, Gattin und Mutter zu werden, durch ein strenges Geschick versagt wurde, deren ganze natürliche Lebensentwickelung also keinen Boden findet, in welchem sie wurzeln sollte!

Auch würde in diesem Labyrinthe schwerlich ein Weg zu finden sein, wenn nicht die Natur selbst glücklich alle Verwickelungen löste, in welche sie ihre Aufgaben verschlungen hat. Wenn sie einerseits das weibliche Leben mit der größten Beweglichkeit und Empfänglichkeit ausstattete, und es dadurch einer vermehrten Gefahr, in Verwirrung gebracht und verletzt zu werden, aussetzte; so verlieh sie ihm zum Ersatz dafür eine weit größere Kraft der Selbsterhaltung, als dem Manne, welcher im Widerstreit des Lebens sich weit leichter aufreibt. In wie vielen schwersten Leiden der Seele und des Körpers dauert das Weib glücklich aus, denen der Mann unterliegt; welche Nervenerschütterungen, Blutverluste, Erschöpfungen der Kräfte, ja organische Zerstörungen erträgt das Weib, dessen Leben fast nur noch an einzelnen Wurzeln zu haften braucht, um bald wieder neue zu treiben, und sich dadurch so dauerhaft zu befestigen, als ob es von gar keinem Sturme getroffen worden wäre. Wenn daher auch das Weib nicht zur Reife und gediegenen Energie der Kraftäußerungen des Mannes gelangt; so ist ihm dafür als volles Aequivalent der Vorzug verliehen, auf der Stufe der Schnellkraft, Frische und Bildungsfülle der Jugend zu verharren, und sich jene Geschmeidigkeit zu bewahren, wodurch es gegen Erstarrung in einseitigen Formen mehr geschützt, auch noch in späteren Jahren den verschiedenartigsten Verhältnissen sich anbequemen kann.

Hierdurch wird nun auch der Grundcharakter der Diätetik des in steter Jugendfrische blühenden weiblichen Lebens bezeichnet, in sofern dasselbe die Anstrengung keineswegs völlig ausschließt, wodurch nur der Grund zu jener Gebrechlichkeit gelegt wird, deren man dasselbe mit so großem Unrecht beschuldigt, aber die höchsten Kraftäußerungen nur als vorübergehende Zustände gestattet. Einige Erläuterungen mögen dies anschaulicher machen.

Digitized by Google

Der Verstand des Weibes soll nicht in die abstracten Begriffsformen eingeschult werden, welche die eigentliche Gymnastik des wissenschaftlichen Denkens ausmachen, sondern darf nur im Kreise anschaulicher Verhältnisse gebildet werden, an denen die Nothwendigkeit eines folgerechten Denkens deutlich gemacht werden kann. Die Klage, daß die Weiber der Logik männlicher Argumente so oft spotten, hat häufig großentheils darin ihren Grund, daß ihr so bewegliches Vorstellungsvermögen so selten im hinreichenden Grade disciplinirt, und daher durch den Widerstreit der Neigungen so leicht irre geführt wird. Wer wollte wohl dem weiblichen Verstande seine Trefflichkeit streitig machen, da er an schneller Fassungsgabe, Scharfsinn, Witz, gewandter Dialektik, naturgemäßer Anschauung den männlichen oft so weit übertrifft, und wenn es darauf ankommt, einen Plan zur Erreichung von Lieblingswünschen zu entwerfen, an Sagacität und Erfindungsgabe vom männlichen selten erreicht wird? Nur an weit umfassender Kraft, tiefer Gründlichkeit, logischer Schärfe und methodischer, systematischer Folgerichtigkeit steht er weit hinter letzterem zurück; dies sind aber Eigenschaften, welche durch Uebung sehr vervollkommnet werden können, dagegen erstere als Naturgaben nie durch die Erziehung erworben werden. Wenn dem Weibe der speculative, transcendente Sinn ganz abgeht, aus welchem die Vernunft die Principien aller Wissenschaften schöpft, so ist ihm derselbe auch ganz entbehrlich, selbst hinderlich. Soll also im diätetischen Sinne die Frage aufgeworfen werden, wie weit beim Weibe die zum wissenschaftlichen Denken erforderliche Anstrengung der Gehirnthätigkeit gehen dürfe; so läßt sich darauf unbedenklich erwiedern, daß letztere freilich nicht bis zur Virtuosität eines Denkers von Profession gesteigert werden dürfe, daß aber dem Weibe eine etwas angreifende Kopfarbeit, um sich mannigfacher Kenntnisse im wissenschaftlichen Zusammenhange zu bemächtigen, sehr heilsam sei. Würde diese Regel wohl beherzigt, so dürften alle Klagen verstummen, daß zerstreute und daher falsch aufgefaßte Kenntnisse so häufig Schaden im weiblichen Leben anrichten, indem sie Wissensdünkel und Verstandeskokketterie erzeugen, und dadurch um so gewisser irre leiten. Ja eine

Digitized by Google

in natürlichen Grenzen gehaltene Cultur der Gehirnthätigkeit durch wissenschaftlichen Verstandesgebrauch kann wesentlich dazu beitragen, jene Beweglichkeit der ersteren zu zügeln, welche die treibende Feder der Phantasie ist, weil letztere im gleichen Maaße zu einem beschleunigten Wirken angetrieben wird, als die Gehirnthätigkeit, sei es durch den Impuls der Seele, oder körperlicher Reize, Wein, Kaffe, angenehme Sinneseindrücke, ja selbst durch Nervenkrankheiten, in eine lebhaftere Oscillation geräth. Je gefährlicher eine excentrische Phantasie wirkt, da sie von der Gluth der Leidenschaften durchdrungen, den Willen zu den größten Unbesonnenheiten fortreißt, um so größere Beherzigung verdient es, daß dabei die Gehirnthätigkeit eine so wesentliche Rolle spielt, und daß letztere durch einen geregelten Verstandesgebrauch am besten gezügelt wird, weil der Lauf der sinnlichen Vorstellungen, mit denen die Phantasie ein maaßloses Spiel treibt, von dem Flusse des Gehirnlebens getragen, nur dann an Regel und Ordnung sich bindet, wenn der Verstand ihn ganz seiner Herrschaft unterworfen hat.

Auch das Gemüthsleben des Weibes soll sich weit weniger, wie beim Manne, durch eigentliche Thatkraft auszeichnen, welche bei der Durchführung eines Planes alle Schwierigkeiten beseitigen, Widersachern nachdrücklich entgegentreten, sogar zerstörende Handlungen nicht scheuen muß, um ans Ziel zu gelangen. Die dazu erforderliche, oft an Härte streifende Festigkeit des Gemüths ist dem Weibe so widernatürlich, daß sein Charakter unter solchen Verhältnissen, die den Mann erst zu seiner wahren Bedeutung erheben, fast unfehlbar in Rohheit und Wildheit ausartet, welche mit der seelenvollen Innigkeit ächter Weiblichkeit den widrigsten Contrast bilden, und anstatt Achtung vor erzwungenen Kraftäußerungen einzuflößen, nur überall zu Haß und Gegenwirkung herausfordern. Es bedarf hier keiner ausführlichen Schilderung der herrlichen Bestimmung des Weibes, Frieden zu stiften unter feindlich gesinnten Männern, die Zwietracht der Leidenschaften durch den Zauber sanfter Sitten zu versöhnen, die zarten Gemüther der Kinder durch Güte und Milde zur ersten Entwickelung aufzuschließen, und am eigenen Beispiel zu zeigen, daß Glaube, Liebe und

Digitized by Google

Hoffnung als die Genien einer höhern Welt Hülfe und Rettung bringen in jeder Bedrängniß. Es wird uns aber unheimlich bei jeder Charakterschilderung, welche jene so holdseeligen Tugenden in Jean Paulschen Bildern erscheinen läßt, welche aus Nebel und Duft gewoben, aller inneren Consistenz ermangelnd, in der Wirklichkeit gleich Gespenstern spurlos verschwinden. Auch das Weib muß ein Mark, einen Kern, einen Charakter besitzen, womit es bei aller Weichheit, Hingebung und Selbstverleugnung doch auch seine Selbstständigkeit behaupten soll. Letztere läßt sich aber nicht durch Gefühlsschwärmerei, sondern nur durch Widerstand erreichen, und die Kraft des letzteren kann nur durch Eigenwilligkeit und Entschlossenheit erworben werden. Deshalb blieben die in den Gynäceen eingeschlossenen Weiber der Griechen so bedeutungslos, deshalb sind sie es noch heute bei den Mohamedanern, Hindus und Chinesen, deren Egoismus ihnen alle Eigenrechte verweigert, und eben deshalb offenbart das Christenthum seine, die tiefsten sittlichen Verhältnisse gestaltende und vervollkommnende Kraft auch durch die Befreiung der Weiber, deren wahre Bedeutung erst dadurch zur wahren Anschauung gebracht worden ist. Keiner hat dies vollständiger erkannt, als Shakespeare, dessen vollendete Seelengemälde einer Porzia, Julia, Desdemona, Cordelia und so vieler anderen die ächte weibliche Natur in ihrer reinsten Schönheit und edelsten Entwickelung darstellen. — Je mächtiger das weibliche Gemüth in das leibliche Leben eingreift, es mit unerschöpflicher Kraft ausrüstet, wenn es gilt, für die Liebe alles zu dulden, zu opfern, zu wagen, oder je gewisser das Gefühl zum tödtenden Gifte wird, wenn die Zwietracht der wildesten Leidenschaften das Herz zerreißt; um so nothwendiger wird es für die Diätetik, einen festen Maaßstab zu gewinnen, nach welchem das aus jener Quelle strömende Heil oder Verderben abgeschätzt werden kann.

Ganz ähnlich arten sich die Verhältnisse in Bezug auf das körperliche Leben. So sollen z. B. die Nerven des Weibes nicht wie die Mannes im Kampfe mit dem Ungestüm der Witterung, in beschwerlicher leiblicher Anstrengung hart gestählt, nicht durch den feurigen Reiz des Weins in mächtige

Digitized by Google

Aufregung versetzt werden; denn anstatt unter diesen Verhältnissen mit nachhaltiger Kraft auszudauern, würden sie dadurch nur erschüttert und erschöpft werden. Nur im weicheren, milderen Elemente gedeiht die zarte Empfänglichkeit, welche der sinnigen Pflegerin des Schönen, der über alle leise angekündigten Bedürfnisse des Kindes wachenden Mutter nöthig ist. Aber jene Verweichlichung und Verzärtelung der weiblichen Nerven, welche durch alle Raffinements des Luxus auf einen unglaublich hohen Grad gesteigert wird, und die Quelle der gefahrvollsten und quälendsten Krankheiten eröffnet, nöthigt denn doch den Diätetiker, daran zu erinnern, daß das Weib, um in so vielen Stürmen der geistigen und körperlichen Gefühle auszudauern, auch jene Schnellkraft der Nerven erlangen müsse, welche nur im thätigen Widerstande gegen unangenehme, ja peinliche Eindrücke erworben wird. Hitze und Kälte, Wind und Regen, Entbehrung und Ermüdung muß auch das Weib ertragen lernen, wenn es die nöthige Festigkeit erlangen soll. Daher muß der Diätetiker nachdrücklich gegen alle Modethorheiten sich erklären, durch welche das Weib immer mehr von aller Gemeinschaft mit der stärkenden, erquickenden, tief erregenden Natur ausgeschlossen wird, als könnte es, ein Geschöpf milder Zonen, nur noch in Treibhäusern ein verkümmertes Dasein fristen.

Am deutlichsten spricht sich das Ebengesagte in Bezug auf die willkührliche Bewegung aus, welche den Jungfrauen versagt wird, als ob sie davon Verrenkung der Glieder, Zerstörung der Eingeweide, Bersten der Blutgefäße zu fürchten hätten, und von denen sie sich zuletzt dergestalt entwöhnen, daß ihnen eine kleine Fußreise schon Fieberwallungen und Erschöpfung zuzieht. Kaum aber ruft die Musik zum Tanze, so ist es, als ob Oberons Horn, welches auch Gichtbrüchige und Lahme mit frischer Lebendigkeit beseelte, ihnen eine unversiegliche Fülle von Kraft eingehaucht hätte, und von Liebe und Jugendfeuer durchströmt wird die Tänzerin erst jetzt der in ihr schlummerden Kräfte sich bewußt, daher sie in der Einladung zum Balle eigentlich nur dem Ruf der Natur folgt, welche sie für die lange entbehrte Lebensfreude doch in Etwas schadlos halten will. Warum muß denn aber durch

Digitized by Google

alle Zurüstungen der Mode und des Ceremoniells, welche in Verbindung mit bachantischen Sprüngen oft den Tanz zur Todesursache machen, das an seltenen Festen erreicht werden, wozu täglich die bequemste Gelegenheit sich darböte?

Daß den Verdauungsorganen des Weibes mehr eine vegetabilische, leicht assimilirbare, wenig reizende Kost, zarte Gemüse, Mehlspeisen, Milch u. dgl. zusagen, spricht schon eine angeborene Vorliebe für dieselben aus. Indeß diese Neigung kann wie jede andere ausarten und dadurch nachtheilig werden, und wirklich trifft man oft genug auf weibliche Individuen, welche bei ihrer überhaupt sehr eingeschränkten Lebensweise durch den überdies noch kärglichen Genuß weicher Speisen ihren Magen dergestalt schwächen und verzärteln, daß sie schon aus dieser Ursache sehr gebrechlich werden. Im wohlverstandenen Interesse der Gesundheitspflege ist es daher den Weibern sehr zu rathen, eine derbere, etwas schwer zu verdauende Kost nicht ganz zu verschmähen, damit an derselben der Magen eine stärkere Verdauungskraft entwickeln könne. Es werde nur an die höchst lästigen Verdauungsbeschwerden erinnert, welche die meisten, anscheinend ganz gesunden Frauen während der Schwangerschaft erleiden, und welche ihren Grund größtentheils in der Verzärtelung des Magens haben, da die rüstigen Landbewohnerinnen wenig mit ihnen geplagt sind. Freilich möchte ich denen, welche sich aus ihrer steten Gefangenschaft hinter dem Stickrahmen und dem Theetisch nicht befreien wollen, nicht den Rath geben, Erbsen mit Pökelfleisch und ähnliche Kost zu genießen, welche ihnen bald genug Vapeurs zuziehen würde; denn vor Allem muß auch hier Uebereinstimmung in allen Lebensverhältnissen herrschen. Aber eben, daß so viele weibliche Individuen die meisten Speisen sich versagen müssen, liefert uns den Beweis, wie sehr sie sich den Lebensgebrauch verkürzt haben, und sich daher überall Etwas abzwacken müssen, um sich nur leidlich durchbringen zu können.

Sollte ich nun ein genaueres Maaß bezeichnen, nach welchem die Weiber die ihnen natürlichen Grenzen der Anstrengung der Seele und des Körpers inne halten könnten; so würde ich mich in Verlegenheit befinden, da bei den all-

Digitized by Google

gemein verbreiteten Mängeln ihrer Lebensweise es noch an bewährten Erfahrungen zur thatsächlichen Bestimmung fehlt. Der Mann ist durch seine ganze Lebensstellung weit mehr auf die Ausübung der diätetischen Grundregel, auf Anstrengung angewiesen, und erlangt dadurch nicht selten eine blühende, kernfeste Gesundheit, wenn er Anstrengung, Ruhe und Genuß nur einigermaßen in Uebereinstimmung zu bringen weiß. Das der despotischen Modeherrschaft unterworfene Weib lernt dagegen weit früher die Stimme der Natur in Bezug auf die physischen Bedürfnisse überhören, und seine vollkräftige Gesundheit ist daher fast ein Ideal, welches sich doch bei seinen reichen und bildsamen Naturanlagen so leicht verwirklichen ließe. Es muß zum wehmüthigen Mitgefühl stimmen, daß so viele lebenskräftige, frischblühende Frauen nach einigen Jahren der Ehe, wenn sie nur ein Paar mal den Mutterpflichten genügten, nicht mehr wieder zu erkennen sind, und bleich, abgezehrt, völlig erschöpft, dem frühen Grabe zueilen. O, warum wird die Natur, deren Zwecke so leicht zu erreichen sind, so häufig mißverstanden; warum werden ihre edelsten Gaben einer überströmenden Lebensfülle und Gesundheit so leichtfertig einer thörichten Eitelkeit geopfert, und der heitere Tempel häuslicher Glückseligkeit in eine Krankenzelle verwandelt, welche unmittelbar an die Todesgruft grenzt? — Doch was nutzen Klagen, auch wenn sie mit der hinreißendsten Beredtsamkeit ausgesprochen würden, so lange nicht einmal die schrecklichen Folgen der übertretenen Naturgesetze diesen einen hinreichenden Nachdruck verschaffen können?

Ist indeß das Wissen eine Macht, deren Herrschaft immer mehr die menschlichen Zustände und Verhältnisse durchdringen, und ihrer ursprünglichen Bestimmung näher führen wird, und erfreuen wir uns durch sie des Gewinns der herrlichsten Güter, welche den Weisesten der Vorzeit als unerreichbare Ideale erschienen; so muß auch die Klage über gegenwärtige Uebel vor der zuversichtlichen Hoffnung verstummen, daß auch sie in Zukunft ihre Abhülfe finden werden. Ist denn das Ideal eines in allen Organen und Kräften durchgebildeten weiblichen Lebens deshalb, weil es die Verbannung der herrschenden Modethorheiten erheischt, von so überschwenglicher

Digitized by Google

Natur, daß das Nachdenken darüber in den Ruf der Schwärmerei bringen müßte? Wenn jetzt ſo viele orthopädiſche Inſtitute gegründet werden, um die Beckrümmungen des weiblichen Körpers zur natürlichen Wohlgeſtalt zurückzubilden, und wenn zu dieſem Zweck eine Gymnaſtik der Jungfrauen ſchon im Werden begriffen iſt; liegt dann der Gedanke ſo fern, die Grundidee jener nützlichen Inſtitute, nämlich die naturgemäße Entwickelung des erſchlafften weiblichen Körpers zur Selbſtthätigkeit, in ihrer umfaſſendſten und urſprünglichſten Bedeutung als Quelle der weiblichen Geſundheit ſelbſtſtändig aufzuſtellen, damit nicht die diätetiſchen Irrthümer der Mütter an ihren Töchtern und Enkelinnen gerächt werden? Iſt nur erſt der redliche Wille da, das Menſchengeſchlecht von verjährten Vorurtheilen, als der Urſache ſeiner Erbübel zu befreien; ſo kann auch die diätetiſche Pflege des weiblichen Körpers durch Beobachtung und ſchickliche Verſuche auf ſehr beſtimmte Grundſätze gebracht werden, deren folgerechte Anwendung zu Ergebniſſen führen müßte, welche ſich nicht vorher berechnen laſſen.

Digitized by Google

Achter Abſchnitt.

Ueber

die Dauer des menſchlichen Lebens.

Zu den allgemeinen und charakteriſtiſchen Merkmalen des Lebens der Thiere und Pflanzen gehört die große Mannigfaltigkeit ſeiner äußeren und inneren Verhältniſſe, die ausnehmende Zartheit der Organiſation, welche ihm zur Grundlage dient, die ſtete Veränderlichkeit ſeiner Zuſtände, welche in ſeinem Verlaufe auf einander folgen. Seiner inneren Grundlage fehlt daher durchaus die Stabilität und Conſiſtenz aller unorganiſchen Körper, welche, wenn ſie nicht von zerſtörenden Angriffen getroffen werden, ihre Dauer auf eine ganz unbeſchränkte Zeit verlängern können; ja das Leben ſelbſt ſchließt die Nothwendigkeit ſeines Aufhörens in ſich, welches bei jeder Gattung von organiſchen Geſchöpfen erfolgt, ſobald dieſelben eine gewiſſe Reihe von Entwickelungsſtufen zurückgelegt haben. Es iſt zwar die Lebensdauer bei keiner Thier- und Pflanzenſpecies an ein genau beſtimmtes Zeitmaaß gebunden, da der große Wechſel der äußeren Einflüſſe ihre Entwickelung auf mannigfache Weiſe beſchleunigt, verzögert, oder gar unterbricht; indeß läßt ſich doch bei jeder Species ein gewiſſes arithmetiſches Mittel ihrer Lebensdauer, wenigſtens annäherungsweiſe, beſtimmen, ſo daß jede bedeutende Abweichung von demſelben als naturwidrig bezeichnet und aus dem Zuſammentreffen beſonderer Umſtände erklärt werden kann.

Nicht ſo verhält es ſich mit dem Menſchen, deſſen Emancipation aus den ſtrengen Naturgeſetzen auch darin ſich ausſpricht, daß ſeinem Daſein kein beſtimmtes Ziel geſetzt iſt. Vergleicht man Alles, was die Erfahrung hierüber gelehrt hat, ſo läßt ſich ſchwerlich eine genauere Angabe feſtſtellen, als daß der natürliche, d. h. nicht durch Krankheiten herbei-

Digitized by Google

geführte Tod des Menschen jenseits des 70sten Lebensjahres eintritt. Wie kann man auch ein sogenanntes höchstes Alter innerhalb einer gewissen Zeit abgrenzen, da die Beispiele eines auf 150 Jahre und darüber hinaus verlängerten Lebens oft genug vorgekommen sind, und da jene von der Natur so sehr bevorzugten Greise im Durchschnitt sich einer dauerhaften Gesundheit erfreueten, und daher im gewissen Sinne als Prototypen ihres Geschlechts gelten konnten.

Der bei den Thieren anwendbare Maaßstab zur Bestimmung ihrer Lebensdauer, nämlich die Angabe ihrer verschiedenen Altersepochen, mit deren Ablauf ihr Dasein zum Schlusse eilt, zeigt überdies beim Menschen so große Schwankungen, daß er keiner genaueren Berechnung zum Grunde gelegt werden kann. Man kann im Allgemeinen drei Epochen oder Altersstufen bei den Thieren unterscheiden, und voraussetzen, daß sie in einem gewissen, freilich für jede Species verschiedenen Verhältnisse, zu einander stehen. Die erste Epoche ist nämlich die der Bildung oder des Wachsthums, und schließt mit der völligen Reife des Körpers ab, während welcher derselbe seine bildende Kraft in das Zeugungsvermögen überträgt, so daß also die Fähigkeit zur Fortpflanzung des Geschlechts die ganze zweite Epoche bezeichnet. Mit dem Erlöschen des Zeugungstriebes tritt endlich die dritte Epoche ein, und es beginnt nun ein allmähliger Verfall der Kräfte, bis sie zur Erhaltung des Individuums völlig unfähig werden. Hierauf gestützt könnte man annehmen, daß das Wachsthum des Menschen sich bis zu seinem 25. Jahre erstrecke, daß seine volle Reife, welche ihn zur Zeugung tüchtig macht, bis zum 50. Jahre fortdauere, und daß nach Ablauf von abermals 25 Jahren, also mit dem 75. Lebensjahre sein natürliches Ziel erreicht sei. Indeß überschreiten nicht nur die zahlreichen, mehr als ein Jahrhundert alten Greise jenes augenfällige Verhältniß der Altersstufen sehr beträchtlich, sondern mehrere unter ihnen bewahrten auch die volle Zeugungskraft selbst bis in das 2te und 3te Decennium ihres zweiten Jahrhunderts, so daß mithin die obige Abgrenzung der Altersstufen, wenn nicht als eine ganz willkührliche, wenigstens keineswegs als eine allgemeingültige erscheint.

Digitized by Google

Ja es tritt bei hochbejahrten Greisen nicht selten eine Erscheinung ein, welche geeignet ist, unsren Begriffen von der Lebensentwickelung eine weit größere Ausdehnung zu geben, da noch das alternde Leben sich augenscheinlich verjüngen kann. Von zahlreichen Beispielen dieser Art will ich nur einige anführen. In Metzgers System der gerichtlichen Arzneiwissenschaft sind folgende Angaben hierüber mitgetheilt. Die Marquise von Mirabeau, eine früher sehr spröde, bigotte, bis zum Gerippe abgezehrte Frau, wurde in ihrem 82. Jahre krank, nachher wahnsinnig. In diesem Zustande kehrte ihre jugendliche Fülle und Frische, auch ihre Menstruation gänzlich wieder; ihr Geschlechtstrieb wurde übermäßig, und sie redete abwechselnd Unsittlichkeiten und Gotteslästerungen, bis sie 86 Jahre alt starb. — Margarethe Verdür kam in einem Alter von 25 Jahren ins Kloster, und glich schon 10 Jahre später einer abgelebten, zahnlosen Greisin. So erhielt sie sich bis zum 65. Lebensjahre. Plötzlich verloren sich ihre Runzeln, ihre Sehkraft, welche lange fehlte, kam wieder, neue aber schwarze Zähne füllten den Mund, und sie starb nach 10 Jahren an einem 24stündigen Fieber, wie ein junges Mädchen aussehend. — Hufeland gedenkt in seiner Makrobiotik eines Greises, welcher 1791 in einem Alter von 120 Jahren starb. Diesem wuchsen 1787, nachdem er lange schon keine Zähne gehabt hatte, auf einmal 8 neue Zähne. Nach 6 Monaten fielen sie aus; der Abgang wurde aber durch neue Stockzähne oben und unten ersetzt, und so arbeitete die Natur unermüdet 4 Jahre und noch bis 4 Wochen vor seinem Ende fort. Wenn er sich der neuen Zähne sehr bequem zum Zermalmen der Speisen bedient hatte, so nahmen sie, bald eher, bald später, wieder Abschied, und sogleich schoben sich in diese oder andre Lücken neue Zähne nach. Alle diese Zähne bekam und verlor er ohne Schmerzen; ihre Zahl belief sich zusammen wenigstens auf ein halbes Hundert.

Noch entlehne ich aus Sinclair's Handbuch der Gesundheit und des langen Lebens folgende Fälle. Mazarella in Wien bekam im 105. Jahre seines Alters, einige Monate vor seinem Tode, statt der grauen Haare, die er schon lange hatte, wieder schwarze Haare, so wie auch neue Zähne. —

Digitized by Google

Vives, ein Schottländer, wurde über 110 Jahre alt. Im hohen Alter bekam er weiche, gleichſam Flachshaare, dann neue Zähne und ein ſo ſcharfes Geſicht, daß er die feinſte Schrift leſen konnte. Vorher war er ohne Brille nicht im Stande geweſen, die ſtärkſte Schrift zu leſen. Eine 70jährige Frau mußte ſich im 50. Jahre ſchon der Brille bedienen, erhielt aber im 70. Jahre das Geſicht völlig wieder, ſo daß ſie nähen konnte. Auch hatte das Zahnfleiſch Knorpel angeſetzt, welche die Stelle der Zähne vertraten, und etwas über dem Knie war eine Oeffnung entſtanden, woraus regelmäßig alle Monate Blut floß. Sie war ſo verjüngt, daß ſie meilenweit gehen konnte [1]).

Wie wir uns auch dieſe merkwürdige Selbſtverjüngung, von welcher ſelbſt bei Pflanzen und Thieren analoge Beiſpiele vorkommen, denken mögen; ſo bezeichnet ſie doch unſtreitig ein hohes Maaß von Energie, welche durch den bisherigen Lebensgebrauch nicht erſchöpft, gleichſam den Verſuch machte, den bisherigen Entwickelungsgang nochmals theilweiſe zu durchlaufen, welches ihr aber unter den Verhältniſſen des alternden Körpers nur in einzelnen Fällen gelingen konnte. Was in einzelnen Fällen als deutliches Streben, als wirkliche Umgeſtaltung der materiellen Verhältniſſe offenbar wurde, kann daher nicht unwahrſcheinlich bei allen Hochbetagten analogiſch vorausgeſetzt werden, nämlich ein beträchtlicher Ueberſchuß an Lebensenergie, deren Fülle unter günſtigen Bedingungen ſelbſt für eine doppelte Lebensdauer von 150 Jahren ausreichte.

Freilich iſt hiermit nicht viel mehr, als eine bloße Worterklärung gegeben, da uns jede Anſchauung von dem innerſten Triebwerke des Lebens mangelt, und wir daher die daſſelbe bewegenden Federn rückſichtlich ihrer Stärke und Dauerhaftigkeit keiner Prüfung unterwerfen können. Indeß war der Zweck dieſer Bemerkungen auch nur ein negativer, nämlich jedes willkührliche Poſtuliren von Bedingungen, an welche die Lebensdauer gebunden ſein ſollte, zu verhindern. Der

1) Eine Zuſammenſtellung zahlreicher ähnlicher Fälle hat Mehlis mitgetheilt in ſeiner intereſſanten Schrift: Ueber Virileſcens und Juveneſcens im thieriſchen Körper. Leipzig 1838.

Digitized by Google

hohe Werth des Lebens, welcher mehr oder weniger alle übrigen Güter in sich schließt, mußte natürlich von jeher den sehnlichen Wunsch erzeugen, das Ziel desselben so weit als möglich hinauszurücken, und zum angestrengten Nachdenken über die Mittel zur Erreichung dieses Zwecks auffordern. Ja man machte die Lebensverlängerung zur Aufgabe einer besonderen Wissenschaft, der Makrobiotik, an deren Begründung ausgezeichnete Forscher sich versucht haben, ohne daß es ihnen gelungen wäre, den Schleier zu lüften, welcher dies Geheimniß deckt. Es dürfte nicht uninteressant sein, die Gründe zu bezeichnen, aus denen die bisherigen dahin abzweckenden Bemühungen scheiterten, ja welche die Hoffnung ausschließen, daß man die Makrobiotik jemals auf allgemein gültige Principien werde zurückführen können.

Macht man sich die in Rede stehende Aufgabe klar, so begreift es sich leicht, daß ihre Lösung schlechthin von der Erkenntniß der Lebensbedingungen abhängig ist, weil denselben natürlich im vollen Maaße Genüge geleistet werden muß, wenn das Leben selbst möglichst lange erhalten werden soll. Nun sind uns zwar jene Lebensbedingungen, wenn nicht vollständig, doch in einem großen Umfange bekannt, aber wir werden dadurch in Bezug auf den vorliegenden Gegenstand wenig gefördert. Denn obgleich alle Menschen in den Grundzügen ihrer Organisation, in den Gesetzen ihrer Kräfte, und deshalb in ihren wesentlichen Verhältnissen zur Außenwelt übereinstimmen; so gestalten sich doch diese Elemente des Daseins bei jedem Individuum zu einem höchst eigenthümlichen Ganzen, welches als solches nur in einem ihm angemessenen Kreise von besonderen Bedingungen gedeihen kann, aber in jeder entgegengesetzten Lebenssphäre mit so vielen Hindernissen zu kämpfen hat, daß seine Existenz dadurch mehr oder weniger gefährdet wird. Hieraus erhellt unwidersprechlich, daß es keine allgemeine Regel der Lebensverlängerung geben kann, ja daß eine bestimmte Vorschrift für den Einen heilsam, für den Andern nachtheilig sein kann. Denn die allgemeinen Lebensbedingungen, Nahrung, Bekleidung, Thätigkeit, Ruhe u. s. w. sind so mannigfacher, ja entgegengesetzter Modificationen fähig, daß sie nur dann wohlthätig wirken, wenn die genauere Be-

Digitized by Google

stimmung ihres Maaßes, ihre Auswahl unter gewissen Verhältnissen mit dem Charakter der individuellen Lebensverfassung in Uebereinstimmung gebracht wird. Deshalb müßte sich die Makrobiotik in eine Menge von Gegensätzen zersplittern, welche durchaus keinem allgemeinen Grundsatze untergeordnet werden können.

Die Richtigkeit dieser Bemerkungen dürfte sich durch ihre Erläuterung an einzelnen Beispielen am besten nachweisen lassen. Denn allen weiteren Betrachtungen muß doch unstreitig das Ergebniß der Erfahrung an hochbetagten Greisen zum Grunde gelegt werden, da sie praktisch das Problem der Makrobiotik gelöset haben, und somit zu einer Nachahmung ihrer Lebensweise auffordern. Nun finden wir aber das höchste Greisenalter unter so völlig entgegengesetzten Verhältnissen, daß wir daraus durchaus keinen allgemeinen Schluß ziehen können.

Vielleicht ist der Gegensatz der Lebensweise bei den Bewohnern der Tropen- und Polarländer der größte, welcher sich nur denken läßt, da sie in Bezug auf Nahrung, Kleidung, Wohnung und Beschäftigung geradezu auf entgegengesetzte Extreme des Verhaltens angewiesen sind, wenn sie nicht ihr Leben der dringendsten Gefahr aussetzen wollen. Ihre ganze Organisation erlangt dadurch ein so eigenthümliches Gepräge, daß sie nur in ihrem Klima gedeihen können, und unter entgegengesetzten Temperaturverhältnissen geradezu verkümmern. Man hat daher die Meinung ausgesprochen, daß die Heimath des Menschengeschlechts in den gemäßigten Klimaten sei, welche den Gegensatz einer beinahe tropischen Sonnenhitze und einer fast polaren Winterkälte in sich schließend, einen heilsamen Wechsel der allgemeinen Lebensstimmung herbeiführen und dadurch eine allseitige Entwickelung der Kräfte begünstigen, wie denn auch die geistige Cultur fast ausschließlich auf die gemäßigten Zonen sich beschränkt. Wenn man indeß hieraus den Schluß ziehen wollte, daß letztere als die dem Menschen naturgemäßesten auch die Dauer seines Lebens am meisten begünstigten, so widerspricht dem die Erfahrung durchaus. Denn wir finden überaus zahlreiche Beispiele des höchsten Alters in den polaren Gegenden, wenn man nämlich unter diesen diejenigen versteht, deren mittlere Jahrestemperatur dem

Digitized by Google

Gefrierpunkte nahe bleibt, wo also der Mensch während der größeren Jahreshälfte genöthigt ist, sich gegen die Winterkälte zu schützen, und der kurze Sommer kaum mehr Cerealien und Baumfrüchte zur Reife bringt, deren Genuß recht eigentlich die Lebensweise der Tropenbewohner bezeichnet. Sinclair bemerkt hierüber Folgendes: In dem Stifte Aggerhuus in Norwegen wurden im Jahre 1763 nicht weniger als 150 Ehepaare gezählt, deren jedes zusammen über 80 Jahre im Ehestande gewesen war. Also mußte der größte Theil dieser Menschen hundertjährig gewesen sein. Unter den 6929 Personen, welche im Jahre 1761 im Districte Christiania beerdigt wurden, waren 394 oder der 18te Theil, der 90, 63, die 100, und 7, die 101 Jahre alt geworden waren. Im Stifte Bergen waren unter 2580 Gestorbenen 18 Personen, die 100, eine Frau, die 104, und eine andere, die 105 Jahre alt geworden. Im Jahre 1733 waren nach Pontoppidan unter 8 Norwegern 7 Unverheirathete, welche alle über ein Jahrhundert gelebt hatten. Sechs von ihnen wurden damals verheirathet, um dem königlichen Hofe, der gerade Norwegen besuchte, ein seltenes Schauspiel zu geben. Dieselbe Notiz theilt Mackenzie (a. a. O.) in etwas veränderter Gestalt mit. Er sagt nämlich: Der Bischof von Bergen erzählt in seiner Naturgeschichte Norwegens, daß man im Jahre 1733 in Gegenwart des Königs Christian VI. vier verheirathete Paare tanzen sah, deren Jahre zusammengenommen über 8 Jahrhunderte betrugen. Keiner der Verheiratheten war unter 100 Jahren alt. Ferner giebt Sinclair an, daß nach Wargentins Berechnung in Schweden zu einer und derselben Zeit 650 Menschen lebten, die über 100 Jahre, und 5576, die über 90 Jahre alt waren. Auch auf den schottischen Hebriden werden die Menschen ungemein alt; auf Jura feierte Einer das Weihnachtsfest 180 mal in seinem Hause. Eben dasselbe soll von den Orkney- und Farör-Inseln gelten.

Noch häufiger scheinen die Beispiele des höchsten Alters in Rußland vorzukommen. Die Berliner Vossische Zeitung Nr. 58. des Jahrganges 1837 theilt hierüber Folgendes mit: Den russischen Zeitungen war dieser Tage der jährliche Auszug aus den Eparchial-Berichten von dem heiligen Synod über

Digitized by Google

die Zahl der 1835 Geſtorbenen männlichen Geſchlechts (griechiſch-ruſſiſcher Confeſſion) beigegeben. Folgendes ſind einige vergleichende Zahlenangaben aus den letzten 5 Jahren mit 1831 anfangend. Am meiſten ſind geſtorben im Jahre 1831, nämlich 823608, am wenigſten in dem darauf folgenden Jahre, nämlich 615956. Die Geſammtzahl der in dieſen 5 Jahren Geſtorbenen beträgt 3624763, was alſo eine Durchſchnittszahl von 724952$^3/_5$ für jedes Jahr ergiebt. Ueber 100 Jahre alt geworden ſind im Jahre 1831, 1165 Männer; 1832, 901; 1833, 1163; 1834, 945; 1835, 518. Das Alter von 120—125 Jahren haben unter dieſen Centinarien erreicht: 1831, 37; 1832, 35; 1833, 44; 1834, 35; 1835, 10. Das Alter von 125—130 Jahren: 1831, 7; 1832, 6; 1833, 12; 1834, 10; 1835, 9. Das Alter von 130—135 Jahren: 1831, 6; 1832, 5; 1833, 1; 1834, 8; 1835, 3. Das Alter von 135—140 Jahren erreichte in den Jahren 1831 und 1832 Keiner, in den darauf folgenden 3 Jahren jedesmal Einer. Das Jahr 1834 weiſet überdies noch zwei ſeltnere Greiſe nach, nämlich einen Mann aus der Diöceſe von Irkutsk, welcher zwiſchen 140—145 Jahren alt wurde, und einen aus der von Wiatka, welcher über $1^1/_2$ Jahrhundert zählte. Aehnliche Angaben kommen auch in anderen Jahrgängen der genannten Zeitung vor. Gegen die Authencität dieſer Liſten läßt ſich freilich mancher gegründete Zweifel erheben, ſo wie es auch zu bedauern iſt, daß dieſelben ſich auf das männliche Geſchlecht und die griechiſche Confeſſion beſchränken; jedoch geht aus ihnen im Allgemeinen hervor, daß die Bewohner Rußlands in einem größeren Verhältniß das höchſte Alter erreichen, als die Bewohner der milderen Klimate Europas, unter denen ein Alter von 100 Jahren zu den großen Seltenheiten gehört. Doch war es in Italien ein anderſt, denn Baco [1]) zeichnet das Jahr 76 nach Chriſti Geburt, zur Zeit des Veſpaſianus aus, woher man gleichſam Annalen der Makrobier hat. Nach damaliger Schatzung fand man in demjenigen Theile von Italien, welcher zwiſchen den Apenninen und Padua liegt,

1) Ueber die Lebensverlängerung, überſetzt von Struve. Glogau 1799.

Digitized by Google

54 hundertjährige Greise, 57 von 110 Jahren, 2 von 125, 4 von 130, 7 von 135, 3 von 140 Jahren. In Parma lebten 5, von denen 3 das 120ste Jahr erreicht hatten. In Brurel lebte ein 125jähriger Greis, zu Placentia ein Greis von 130 Jahren, zu Faventia ein Weib von 132 Jahren. In einer kleinen Stadt Villejacium auf einem Hügel bei Placentia lebten 10 Menschen, von denen 6 das 110te, 4 das 120ste Jahr erreicht hatten. Zu Arininum lebte ein Mann von 150 Jahren. Neueren Nachrichten zufolge sollen jedoch im Königreich Neapel noch jetzt verhältnißmäßig viele hochbetagte Greise vorkommen. In No. 119. des Jahrganges 1842 der Vossischen Zeitung wird von dorther berichtet: Es ist auffallend, wie viele Individuen hier zu Lande ein sehr hohes Alter erreichen, und dabei gesund und kräftig bleiben. So starb unlängst in der Gemeinde St. Fili eine Frau von 110 Jahren, welche sich als Weberin bis an ihr Ende ihren Lebensunterhalt mit ihrer Hände Arbeit selbst verdient hat; ihre Hauptnahrung bestand in Brod und gekochtem Gemüse. Sodann starb in dem kleinen Orte Bionchi ein Mann im Alter von 114 Jahren, welcher kurz vor seinem Tode mit unglaublicher Leichtigkeit noch eine hohe Eiche erkletterte.

In England kommen die Beispiele eines sehr langen Lebens häufiger vor; so erwähnt unter anderen Baco, daß in dem Flecken Herford beim Frühlingsfeste ein Tanz von 8 Männern ausgeführt wurde, deren Alter zusammen 800 Jahre ausmachte, indem das, was dem einen an 100 Jahren fehlte, bei einem andern darüber war. Engländer waren auch Jenkins aus Yorkshire, welcher im Jahre 1670 in einem Alter von 169 Jahren starb, und Thomas Parre aus Shropshire, welcher im Jahre 1635 in London 152 Jahre 9 Monate alt starb, und 9 Könige von England erlebt hatte. Er war ein armer Bauer, und mußte sich mit seiner täglichen Arbeit ernähren. Als er 120 Jahre alt war, verheirathete er sich wieder mit einer Wittwe, mit welcher er noch 12 Jahre lebte, und zwar so, daß sie versicherte, ihm nie sein Alter angemerkt zu haben. Bis zu seinem 130. Jahre verrichtete er alle Arbeiten in seinem Hause, und pflegte noch zu dreschen. Einige Jahre vor seinem Tode fingen die Augen und das Gedächtniß

Digitized by Google

erst an, schwach zu werden, das Gehör aber und der Verstand blieben bis zum Ende gut. In seinem 152. Jahre hörte man von ihm zu London, der König wurde sehr begierig, diese Seltenheit zu sehen, und er mußte sich auf den Weg machen. Und dies brachte ihn um sein Leben, welches er außerdem wahrscheinlich noch länger fortgeführt haben würde, da er königlich bewirthet und in eine ganz entgegengesetzte Lebensweise gesetzt war. Der merkwürdigste Fall von längster Lebensdauer ist indeß in neuerer Zeit in London selbst vorgekommen. Die Vossische Zeitung (Nr. 195. des Jahrgangs 1841) berichtet hierüber. In den Registern der Sct.-Leonhardskirche in London befindet sich eine Geburts- und eine Todesanzeige, die man zu bezweifeln versucht wäre, wenn sie nicht ein vollkommen officielles Gepräge trüge. Thomas Carn, geboren am 28. Januar 1588, gestorben 1795. Er hat also 207 Jahre, und unter nicht weniger als 12 britischen Souveränen gelebt.

Aber auch in tropischen Ländern kommen Beispiele eines sehr hohen Alters nicht selten vor; namentlich stehen Ostindien und Brasilien in dem Rufe, die Lebensdauer ungemein zu begünstigen. Da sich indeß specielle Angaben hierüber nicht eben vorfinden; so will ich mich auf eine Notiz beschränken, welche freilich fabelhaft genug klingt. James Riley berichtet nämlich in seiner Schrift (Schicksale und Reisen an der Westküste und im Innern Afrika's), daß es unter den Mauren der heißesten Wüste Greise gebe, welche in einem Alter von 210 Jahren noch eben so rüstig und kräftig waren, wie der Reitersmann Christoph in seinem 109ten Jahre. Die mumienartig zusammengeschrumpften Greise und Greisinnen ohne Haare und Zähne mit ganz zusammengefallenen Augen [1]), welche jene

1) Ein mumienartiges Vertrocknen des ganzen Körpers scheint auch außerdem im höchsten Lebensalter vorzukommen. Die Vossische Zeitung (Nr. 244. des Jahrganges 1838) theilt aus dem Moniteur parisien folgende Angabe mit: Eine Frau, Namens Marie Priou, starb in dem Departement der Ober-Garonne im 158. Jahre. Sie hatte bis auf den letzten Augenblick ihre geistigen Fähigkeiten, obgleich die Leiche nur 42 Pfund schwer war. Das Fleisch war ganz verschwunden, und die Haut lag wie Pergament auf den Knochen.

Digitized by Google

Mauren so zärtlich pflegten und beachteten, daß sie in Zeiten des Mangels zunächst nur die Ahnen und die hülflosen Kinder mit Kameelmilch versorgten, waren gegen oder über 300 Jahre alt, und hatten demnach das gewöhnliche Endziel des Menschenlebens von 70 und 80 Jahren um das Vierfache überschritten. Sie hatten in diesem langen Leben nur selten etwas Anderes als Kameelmilch genossen. — Gehört diese Angabe nicht geradezu in das Gebiet von Lucians wahren Geschichten, so bietet sie uns das Maximum der Lebensdauer dar, selbst wenn wir die Länge derselben um ein Beträchtliches abzukürzen bei der geringen Zuverlässigkeit aller Altersbestimmungen ohne officielle Geburts- und Sterbelisten berechtigt wären. Es fehlt zwar nicht an Notizen von noch längerer Lebensdauer, welche wir indeß wohl unbedingt als Mährchen verwerfen müssen. So bezeugten die englischen Blätter nach Sinclair, daß ein Hindu 7 Jahrhunderte gelebt und am Schlusse jedes Jahrhunderts neue Zähne bekommen habe. Jedenfalls beweisen aber die mitgetheilten Thatsachen, daß das Klima, ungeachtet es die größten Verschiedenheiten der Lebensweise bedingt, sich in gar kein Verhältniß zur Lebensdauer bringen läßt.

Fast eben so groß ist der Gegensatz der Lebensweise bei den Gelehrten und denen, welche als Ackerleute, Hirten und Jäger gleichsam im Schooße der Natur leben, und durch den Genuß einer reinen Luft, einer einfachen Nahrung, durch körperliche Arbeit und Abhärtung, so wie durch Vermeidung aller Schädlichkeiten einer verfeinerten Civilisation allen Bedingungen zur höchsten Verlängerung der Lebensdauer zu genügen scheinen, während die Gelehrten ihren Beruf bisher fast nur durch eine einseitige Cultur ihres Nervensystems erfüllten, und dadurch ein nie ganz auszugleichendes Mißverhältniß in ihre Lebensverfassung brachten, der mannigfachsten anderen Uebelstände z. B. der Stubenluft, der Nachtwachen, ja der Vernachlässigung ihrer Leibespflege in Bezug auf Verdauung, willkührliche Bewegung, Abhärtung und Stärkung aller Organe nicht zu gedenken, welche dabei sich nicht ganz vermeiden lassen. Vergleichen wir aber die Zahl derer, welche in der Pflege der Wissenschaften das Alter der Patriarchen er-

Digitized by Google

reicht haben, mit der Zahl der Litteraten überhaupt, so stellt sich wenigstens ein nicht viel ungünstigeres Verhältniß heraus, als wenn man die Menge der hochbetagten Greise auf dem Lande mit der Zahl der anderen Bewohner desselben vergleicht. Baco hat eine lange Reihe von Angaben des Alters ausgezeichneter Denker zusammengestellt, von denen ich nur folgende nennen will. Sophokles wurde über 80 Jahre alt, Gorgias der Leontiner ein Rhetor lebte 108 Jahre, Isokrates 98, Demokrit von Abdera 109, Zeno 98, Plato 81, Theophrastus Ephesius und Carneades 85, Orbilius ein Grammatiker beinahe 100 Jahre. Auch die neuere Zeit ist reich an gefeierten Namen, welche als Sterne erster Größe lange am litterarischen Horizonte geglänzt haben. Beispielsweise will ich nur an Newton, Euler, Leibnitz, Kant, Voltaire, Wieland, Göthe erinnern, welche entweder das 80. Lebensjahr beinahe erreichten, oder noch mehrere Jahre darüber hinaus lebten. Ueber alle ragt aber an Lebensdauer Fontenelle hinaus, welcher im 100. Jahre starb,

Diese Thatsachen scheinen im Widerspruch zu stehen mit dem natürlichen Grundsatze der Makrobiotik, daß die lange Lebensdauer wesentlich bedingt werde durch die ungestörte Entwickelung aller Kräfte, durch ihr ununterbrochenes harmonisches Gleichgewicht, dessen Aufhebung leicht einen zerstörenden Widerstreit unter ihnen hervorbringt. Jener Grundsatz wird uns durch eine gesunde Lebensanschauung aufgedrungen, da das Leben nur durch den Einklang seiner Bedingungen bestehen kann, und es kaum eines Beweises bedarf, daß sein Dasein unmittelbar gefährdet wird, wenn irgend ein wichtiges Organ seine Function schlecht oder gar nicht vollzieht, gleichwie eine Maschine in Stocken gerathen muß, sobald eines ihrer Räder untauglich geworden ist. Ja, die ganze Diätetik ist strenge genommen nur die folgerechte Entwickelung und Anwendung dieses Grundsatzes, da alle ihre Lehren auf eine möglichst vollständige und harmonische Cultur sämmtlicher Organe abzwecken, worin auch das einzig mögliche Mittel enthalten ist, das Leben selbst in allen seinen Grundlagen dauerhaft zu befestigen, um ihm eine hinreichende Selbstständigkeit zu verleihen, sich im Kampfe mit äußeren Schädlich-

Digitized by Google

keiten zu behaupten. Rechnen wir einige Schriftsteller z. B. Cardanus ab, welcher geradezu die Vorschrift ertheilte: si vis diu senescere, cito senesce, so haben die übrigen Diätetiker einstimmig die Nothwendigkeit einer nicht auf das enge Maaß des Greisenalters eingeschränkten Uebung und Entwickelung der Kräfte zur Erhaltung der Gesundheit anerkannt, und daher die Energie der Functionen des Kreislaufs und Athemholens, der Verdauung und Blutbereitung, der Geistes- und Nerventhätigkeit, der Muskelbewegung und des Schlafs als wesentliche Erfordernisse einer langen Lebensdauer geltend gemacht. Gleichwohl kann letztere sich auch bei großer Beschränkung mehrerer jener wesentlichen Bedingungen behaupten; die Gesundheit ist zu einem hohen Alter nicht schlechthin erforderlich, es muß folglich noch ein anderer Grund obwalten, welcher diesen räthselhaften Widerspruch löset. Die Voraussetzung einer angeborenen Energie des Lebensprincips, welches auch bei einer mangelhaften Organisation ungünstigen Außenverhältnissen Trotz bieten kann, hat allerdings das Zeugniß der Erfahrung für sich, daß manche Familien sich durch die lange Lebensdauer ihrer einzelnen Individuen auszeichnen, welche dadurch ein ererbtes Privilegium geltend machen. Jedoch enthält dieser Begriff eigentlich nur eine ganz allgemeine Abstraction, mit welcher sich keine anschauliche Vorstellung verknüpfen, aus welcher sich keine praktische Regel ableiten läßt. Vielleicht kommen wir aber der Erklärung näher mit dem Satze, daß die Lebensdauer gesichert werde, wenn wenigstens eine wichtige Organenreihe zur vollkräftigen Energie entwickelt ist, um gleichsam einen Mittelpunkt, eine nachhaltige Quelle der Kräfte abzugeben, welche von dort aus den außerdem schwachen und gebrechlichen Körper stets mit frischem Leben durchdringen. Ist also bei dem Gelehrten nur das Gehirn als die Werkstätte der Geistesthätigkeit durch angemessene Pflege, durch Vermeidung jeder übermäßigen Anstrengung oder sonstiger Mißbräuche in ungeschwächter Energie erhalten worden, so mögen immerhin die mehr leiblichen Organe mit mancherlei, nur nicht tödtlichen Schäden behaftet, in ihrem Wirken mehr oder minder behindert sein — es kann dennoch das organische Triebwerk, ungeachtet der mannigfachsten Stockungen, seinen Gang eine lange Reihe von Jahren hindurch fort-

Digitized by Google

setzen. Umgekehrt werden viele Menschen in der Fülle und Blüthe der Gesundheit von scheinbar geringfügigen Krankheiten hinweggerafft, vielleicht aus keinem andern Grunde, als weil keins ihrer Organe zur hinreichenden Energie erstarkt war, um das erschütterte Gleichgewicht wieder herzustellen, dessen äußere Erscheinung ohne tiefer befestigte Grundlage keine Bürgschaft eines langen Lebens leisten kann.

Das oben bezeichnete Mißverhältniß der Lebensbedingungen kann auf einen noch weit höheren Grad getrieben, und dennoch das höchste Alter erreicht werden. Wenn der Gelehrte sich auch nicht immer streng an die wichtigsten diätetischen Grundsätze bindet, und deshalb oft mit großen Uebelständen, z. B. mit großer Nervenempfindlichkeit, schlechter Verdauung, Hautschwäche u. dgl. zu kämpfen hat, welche ihm ein Heer von Krankheiten auf den Hals ziehen; so stürmt er wenigstens nicht geflissentlich auf sein Leben ein, dem er für manchen Mangel auf andere Weise Ersatz zu leisten sich bemüht. Aber die Anachoreten, welche während der ersten christlichen Jahrhunderte zu ganzen Schaaren in den ägyptischen und syrischen Wüsten einsiedelten, machten es sich aus mißverstandenen religiösen Begriffen zur vornehmsten Pflicht, ihren Körper auf jede nur erdenkliche Weise zu mißhandeln, um jede sinnliche Regung desselben als Störung ihrer ausschweifenden Frömmigkeit zu ertödten. Sie wütheten geradezu in ihre Eingeweide, feindeten das Leben auf allen Seiten an, als hätten sie es auf seine unmittelbare Vernichtung angelegt, und brachten es bei diesen unaufhörlichen Versuchen zum Selbstmorde auf ein Alter von beinahe einem Jahrhundert oder darüber hinaus. Liest man als Arzt die geistvolle Schilderung, welche Zimmermann in seinem vortrefflichen Werke über die Einsamkeit von der Lebensweise der Anachoreten entworfen hat, so kann man sich des Erstaunens über den absoluten Widerspruch nicht erwehren, in welchem dieselbe zu ihrer Lebensdauer stand. Ihre Kost bestand nur aus sehr wenigen rohen Wurzeln, Kräutern, Gras und Früchten, selten aus Brot, nie aus Fleisch und gekochten Speisen, und häufig enthielten sie sich viele Tage hindurch jeder Nahrung; sie verschmachteten vor Durst, ertrugen die größte Hitze, oft auch strenge Kälte mit höchst dürftig bekleidetem oder auch ganz nacktem Körper, den sie zum Ueberfluß noch zuweilen

Digitized by Google

mit Ketten belasteten, den härtesten Geißelungen und Kasteiungen unterwarfen. Bis aufs Gerippe abgezehrt und höchst entkräftet, gönnten sie sich nicht einmal einen erquickenden Schlaf, sondern ruhten oft nur in aufrechter Stellung, um bald die unablässige Selbstquälerei wieder von neuem anzufangen. Sie lebten meist in Höhlen, welche zuweilen so niedrig waren, daß sie in denselben nicht aufrecht stehen konnten, und die große Schaar der Styliten oder Säulenheiligen brachte eine Reihe von Decennien auf Säulen stehend unter steten Andachtsübungen zu. Rechnet man dazu die Stürme, welche religiöse Schwärmerei, fanatischer Ehrgeiz, mystische Verzückungen in ihrer Brust erregen mußten, so ergiebt sich daraus eine Reihe von Angriffen auf Gesundheit und Leben, unter denen nach gewöhnlicher Berechnung selbst die stärkste Constitution in kürzester Zeit hätte erliegen müssen.

Dennoch wurden die Anachoreten größtentheils sehr alt, worüber sich freilich keine zuverlässigen Angaben mehr ermitteln lassen. Zimmermann bemerkt unter anderm, daß der heilige Antonius in seinem 90. Lebensjahre zu Paulus reisete, welcher schon seit 90 Jahren allen übrigen Menschen unbekannt in einer Höhle lebte, in welche er sich vor politischen Verfolgungen geflüchtet hatte. Cardanus sagt hierüber[1]): Qui ad extremam pervenerunt senectutem, omnes ab exercitatione saltem valida abstinuerunt, in otioque vixerunt, exemplum in his, qui in haeremo vixerunt valde senes, sed incerto tamen annorum numero. Pachomius, Zozimus, Malchus cum uxore, beati quoque Antonii discipuli, Isydorus, duo Macharii, alter Aegyptius, alter Alexandrinus, Eraclides atque Paphnutius, quorum etiam Eusebius in historia ecclesiastica meminit, habitarunt in haeremo. Lucius, Theodorusque annis quinquaginta, Sara virgo sexuaginta, Onophrius vero septuaginta, ex quo vitae eorum diuturnitatem conjectari licet, cum ad solitudinem non accederent, nisi aetate perfecta. Porro clarius historia de Apollonia

1) De sanitate tuenda libri IV. Basileae 1582.

Digitized by Google

nos admonet, quod septuagesimum quintum annum excesserit, Hilarion attigit octuaginta, Pithirion etiam et Copres presbyter excesserunt. Johannes quoque Aegyptius, et Hor, beatus quoque Hieronymus nonagesimum vitae annum non parvo excesserunt, beatus Antonius centesimum quintum attigit, Helyas autem et Cronius decimum supra centensimum, Paulus quoque haeremita 113.

Cardanus gedenkt hierbei ausdrücklich des Verzichtleiſtens auf alle Lebensgenüſſe, der Nachtwachen, Faſten, ſteten Andachtsübungen, des einſamen, mit mannigfachen Gefahren verknüpften Lebens, wobei die Anachoreten bis aufs Gerippe abmagerten, und ſieht hierin die Bedingungen eines hohen Alters. Baco faßte dieſe Thatſachen unter einem andern Geſichtspunkte auf, indem er ſagte: das religiöſe Leben ſcheint einigen Einfluß auf das Altwerden auszuüben. Dieſe Lebensart beſteht in Geſchäftsloſigkeit, Bewunderung und Betrachtung göttlicher Dinge, in überſinnlicher Freude, edler Hoffnung, heilſamer Bangigkeit, ſüßem Kummer und ſteter Abwechſelung von Reue und Büßung. Er begnügt ſich daher nicht mit der Angabe des hohen Alters der Anachoreten, ſondern führt noch an, daß der Apoſtel Johannes 93, der Evangeliſt Lucas 84, Aquila und Priscilla, des Apoſtels Paulus Mitarbeiter, wenigſtens 100 Jahre alt wurden, und daß Simon Cleophas, Biſchof zu Jeruſalem, den Märtyrertod 120 Jahre alt erlitt. Dagegen erreichten nach Baco unter 241 Päbſten nur 5 ein Alter von 80 Jahren und darüber.

Unſtreitig deutete Baco den einzig möglichen Erklärungsgrund für die Zähigkeit und Ausdauer des Anachoretenlebens an, welche auf jedem andern Geſichtspunkte unbegreiflich ſein müßte. Denn welche Vorſtellung wir uns auch vom Leben bilden mögen, ſo müſſen wir doch, wenn wir nicht alles natürliche Verhältniß zwiſchen Urſache und Wirkung aus den Augen verlieren wollen, von einem langen Leben auf eine reiche und nachhaltige Quelle deſſelben zurückſchließen, wenn ſeine äußere, ſinnliche Erſcheinung auch noch ſo ſehr das Bild der Hinfälligkeit und Gebrechlichkeit darſtellt, und deshalb mit ſeinen inneren Bedingungen in Gegenſatz und Widerſpruch ſteht. Es bleibt uns alſo nur die Annahme übrig, daß eben der anhaltende

Digitized by Google

Schwung religiöser Begeisterung, auch wenn dieselbe unter einer, dem aufgeklärten Denker völlig widerstrebenden Form auftritt, dennoch dem Gemüthe einen unversieglichen Strom frischer Kraft entlockt, welche, den Körper durchdringend und beseelend, selbst welke und abgezehrte Glieder mit neuem und rüstigem Leben erfüllt. Cardanus irrte also gewiß, wenn er in dieser steten geistigen Verjüngung, man möchte sagen, Wiedergeburt des alternden und in sich zerfallenden Körpers eine Bestätigung seines Axioms zu finden meinte; denn jedes vorzeitig alternde Leben, wie es so oft in Folge eines anhaltenden Müßigganges beobachtet wird, eilt um so schneller dem Grabe zu. Auch ist die Erklärung Baco's keineswegs eine mysteriöse, sondern nur ein specieller Ausdruck des allgemeinen Gesetzes, daß jede gediegene, vollkräftige Geistes- und Gemüthsthätigkeit den Prometheischen Funken hergiebt, welcher in dem an sich todten Gliederbau erst das Leben entzündet. Denn eben nur von diesem Gesichtspunkte aus läßt es sich begreifen, wie große Denker, welche ihre meiste und beste physische Lebenskraft in anhaltender Geistesanstrengung verbrauchten, und sie demnach den übrigen Organen entziehen mußten, um sie im Gehirn zu concentriren, ihr Leben dennoch auf ein hohes Alter bringen konnten, welches außerdem mit der vernachlässigten Pflege ihres Leibes im auffallendsten Widerspruche stehen würde.

Wohl mögen wir daher die alte bisher noch ungelöste Frage wiederholen: was ist das Leben in seinem inneren Grunde, in seinen wesentlichen Bedingungen, in seinem herrschenden Gesetz, wenn es sich unter den widersprechendsten Verhältnissen und unter den entgegengesetzten Erscheinungen mit gleicher Energie behauptet, und dadurch die Grenzen seines Daseins am weitesten hinausrückt? Giebt es hierauf irgend eine Antwort, so kann sie nur darin enthalten sein, daß der Mensch, wenn auch sein Leib noch an der Erde haftet und aus ihr die Nahrung zieht, dennoch aus dieser Wurzel den Stamm und die Krone seines Lebens in einem Gebiete individueller, persönlicher Freiheit entwickelt, wo die engen Fesseln der Naturnothwendigkeit von ihm abfallen. Wie wäre auch seine allseitige Cultur möglich, wenn sein Leben, wie das der Thiere, an einen genau vorgezeichneten Entwickelungsgang gebunden wäre, von

Digitized by Google

welchem er sich nicht ohne unmittelbare Todesgefahr entfernen dürfte? Gleichwie der Geist mit ureigner Bildungskraft den rohen Stoff der Sinneswahrnehmungen zu einer freien Weltanschauung gestaltet, welche überall das Gepräge seiner eigensten Natur an sich trägt; eben so eignet sich zwar der Körper die nothwendigen Elemente seines Daseins von außen an, verarbeitet dieselben aber nach innerem Gesetze zu den mannigfachsten Formen und Verhältnissen, um sie mit den verschiedenen Zwecken und Bestrebungen der Seele in Uebereinstimmung zu bringen, denn nur dadurch kann das Leben einen inneren Zusammenhang und Einheit des Charakters gewinnen, wogegen es nothwendig zu Grunde gehen muß, wenn Geist und Körper durch ein Auseinanderweichen nach entgegengesetzten Richtungen in einen unausgleichbaren Widerstreit gerathen. Also nicht in stereotype, allgemein gültige Formeln läßt sich die Makrobiotik einzwängen, eben so wenig, wie es ein unveränderliches Schema der geistig-sittlichen Entwickelung giebt, sondern hier wie dort gilt der Grundsatz, daß der Mensch seine individuelle Eigenthümlichkeit in leiblicher wie geistiger Beziehung zu einem entschiedenen Charakter ausprägen, diesen durch energische Selbstthätigkeit immer dauerhafter befestigen, und somit eine unerschöpfliche Fülle von Kraft gewinnen soll, mit welcher ausgerüstet er siegreich den Kampf mit allen Hindernissen seiner freien Entwickelung bestehen kann.

Das hohe Interesse, welches Nachrichten von der ungemein langen Lebensdauer einzelner Individuen gewähren, bestimmt mich, in einem Anhange noch mehrere solcher Notizen mitzutheilen aus der mit großem Sammlerfleiß verfaßten Schrift von Joh. Sam. Schröter, Superintendent u. s. w.: Das Alter, und untrügliche Mittel, alt zu werden, nebst 11790 Beispielen von Personen, welche 80 — 190 Jahre alt geworden sind. 2. Aufl. Berlin 1805. Zwei Jahre später gab der Verf. Nachträge zu jener Schrift heraus, von denen jedoch nur eine Lieferung erschienen ist. Eine Kritik der darin mitgetheilten Thatsachen ist um so weniger ausführbar, als die Grenzen der möglichen Lebensdauer sich gar nicht ziehen lassen, und somit uns jeder Maaßstab des Urtheils fehlt. Die nahe liegenden Zweifel an der Authenticität von Fällen eines außerordentlich hohen Al-

Digitized by Google

ters können die Wahrheit nicht entkräften, daß jene Bestimmungen wenigstens approximativ richtig sind, und es bei so beträchtlichen Summen von Jahren am Ende auf ein bis zwei Lustren mehr oder weniger nicht ankommt. Das Leben ist nun einmal nicht eine durchaus alltägliche Erscheinung; und wenn Männer wie Friedrich II, Napoleon, Newton und andere Heroen an Geist und Charakter in einsamer Größe über Millionen hervorragen, deren intellectuelle und sittliche Capacität nicht nach jenen Wundererscheinungen gemessen werden kann, warum sollte die Natur, welche nach allen Richtungen des Menschenlebens in einzelnen Fällen sich selbst überbietet, nicht auch das Problem einer Verdoppelung, ja Verdreifachung der gewöhnlich höchsten Lebensdauer von 75 Jahren gelöset haben? Eine unbefangene Lebensanschauung muß sich vor Allem von willkührlichen Beschränkungen durch Satzungen irgend welcher Art frei halten.

Den 4. Juni 1725 starb zu Cusule di Marozoffa im District Reggio Peter Vizano, 118 Jahre alt, welcher, da er mit seiner damals noch lebenden Frau, die er 18jährig in ihrem 13ten Jahre geheirathet, gerade 100 Jahre in der Ehe gelebt, mit Bewilligung derselben den Franciskanerhabit angenommen hatte, und in dem Kloster zu Reggio bald starb. Er zeugte keine Kinder.

In Smyrna starb 1702 ein venetianischer Consul 118 Jahre alt, welcher mit 2 Weibern 60 Kinder gezeugt hatte, unter denen bei seinem Tode ein Sohn 84 und der andere 80 Jahre alt war.

Zu Ipswoord in der Landschaft Suffolk in England starb am 20. September 1719 ein Mann 119 Jahre alt, welcher niemals krank gewesen war. Seine bei seinem Tode noch lebende Frau war 114 Jahre alt und noch völlig gesund.

Zu Oedenburg starb 1722 ein Weib, welche 120 Jahre 11 Monate und 24 Tage gelebt hatte. In ihrer ersten Ehe lebte sie 82 und in der anderen 24 Jahre.

Bei Woolwich in England starb 1725 Julia Wepping 121 Jahre 28 Tage alt. Ihr 1699 gestorbener Vater soll 116 Jahre 5 Monate alt geworden sein.

Im Jahre 1702 starben im Dorfe Fresne, 4 Meilen von Compiegne, ein Bauer und dessen Frau, von denen der Mann

Digitized by Google

121, die Frau aber 114 Jahre alt war, im 89. Jahre ihrer kinderloſen Ehe.

In London ſtarb am 14. November 1748 Nicolaus Hammond 122 Jahre alt. Er bewohnte eine Straße, in welcher 130 ſeiner Nachkommen wohnten.

In Krakau ſtarb 1724 ein 127jähriger Mann, welcher mit 4 Weibern 125 (?) Kinder zeugte, und eine 87jährige Tochter hinterließ, die von 12 Kindern Großmutter war.

Joſeph Surrington ſtarb in einem kleinen Dorfe unweit Bergen in Norwegen im September 1797 im 160. Jahre ſeines Alters. Er behielt den ungeſchwächten Gebrauch ſeiner Sinne und ſeines Verſtandes bis zur Stunde ſeines Todes. Er war mehrmals verheirathet, und hinterließ eine junge Wittwe und mehrere Kinder. Sein älteſter Sohn war bei ſeinem Tode 103 und der jüngſte 9 Jahre alt.

Zu Ende des Jahres 1803 ſtarb ein bemittelter Mann im 163. Jahre. Im 89. Jahre hatte er ſich zum zweitenmale mit einem Mädchen von 15 Jahren verheirathet. Sein jüngſter noch lebender Enkel war 74 Jahre alt. Er hatte viele Feldzüge gegen die Türken mitgemacht, und hatte in ſeinem Leben außer an Heilung ſeiner Wunden keine Krankheit gehabt. Er war ein ziemlich ſtarker Trinker, aber ein deſto geringerer Eſſer.

Johann Rowin, von Spartowa im Temeswarer Bannat, lebte mit ſeinem Weibe Sara Deſſon 147 Jahre in der Ehe und ſtarb im 172. Jahre; die Frau war 164 oder 165 Jahre alt. Bei ſeinem Tode war ſein jüngſter Sohn 90 Jahre alt.

Im Dorfe Köffröſch 4 Meilen von Temeswar ſtarb den 5. Januar 1724 Petracz Czartan, 1539 geboren, im 185. Jahre ſeines Lebens. Er iſt noch bis wenige Tage vor ſeinem Tode an einem Stocke herumgegangen und hat Almoſen geſammelt. Die Augen waren roth, gaben aber doch einiges Licht. Der Kopf und Bart waren wie Brotſchimmel, grünlich weiß, und er hatte noch einige Zähne. Sein damals noch lebender Sohn war 95 Jahre alt.

Unweit Polozk an der Liefländiſchen Grenze lebte im Jahre 1804 ein Ruſſe, der im 30jährigen Kriege unter Guſtav Adolph gedient hatte. Bei der Schlacht von Pultawa (1709 den 8. Juli) war er ſchon 86 Jahre alt. Im 93. Jahre ſchritt er zur dritten Ehe, die nicht kinderlos blieb. Seine Familie beſtand 1803

Digitized by Google

aus 138 Nachkommen, worunter sich ein Enkel von 102 und ein anderer von 100 Jahren befand. Alle wohnten in einem Dorfe. Der Alte war 1803 noch ganz gesund.

Zu Nimes in Frankreich heirathete Johann Grapignon im Jahre 1721 in seinem 120. Jahre ein Mädchen von 12 Jahren. Auf seiner Hochzeit war auch sein Bruder, 108 Jahre alt, beide so munter, daß sie mit der Gesellschaft tanzen konnten.

Zu Arezzo gebar 1723 eine Schuhmacherfrau in ihrem 86. Jahre, dem 47. ihres Ehestandes, einen Sohn.

Von Norbury in der Grafschaft Strafford berichtete man 1723, daß daselbst ein Mann mit 4 Schwestern lebe, die zusammen ein Alter von 437 Jahren ausmachten, unter denen die jüngste 82 Jahre alt war.

Im October 1726 soll der General Meroy dem Kaiser in Wien die Abbildung eines Ehepaares aus der Wallachei gezeigt haben, welches 147 Jahre verheirathet gewesen war. Ihr ältester Sohn war 116 Jahre alt, und hatte bereits die vierte Generation erlebt, wovon die beiden jüngsten Kinder 36 und 26 Jahre alt waren.

Zu Shutesbury in Nordamerika lebte 1801 John Pratt, welcher im November 1687 geboren, folglich 114 Jahre alt war. Von 4 noch lebenden Söhnen ist der älteste 90, der jüngste 82 Jahre alt, und seine schon bis zur 6ten Generation gestiegene und in ganz Amerika zerstreut lebende Nachkommenschaft erstreckte sich auf 1500 Personen. Im 93. Jahre wurde er nach 67jähriger Ehe zum erstenmal Wittwer, und im 105ten Jahre wollte er noch ein 22jähriges Mädchen heirathen, welche indeß am Hochzeitstage wieder abging.

Ueberhaupt scheint lange Lebensdauer oft in einer nahen Verbindung mit großer Fruchtbarkeit zu stehen. Feodor Wassilew, ein Bauer in der Moskauischen Statthalterschaft, hatte 1782 das Alter von 75 Jahren erreicht, und hatte mit 2 Frauen 87 Kinder erzeugt. Seine erste Frau gebar 27 mal und brachte 4 mal 4 Kinder zugleich, 7 mal Drillinge und 16 mal Zwillinge zur Welt, also 69 Kinder, aber niemals ein einzelnes. Die zweite Frau gebar in 8 Wochenbetten 18 Kinder.

Der Schleierweber Glapner zu Kummersdorf bei Hirschberg hinterließ, als er 1796 im 79. Jahre seines Alters starb, 9 lebende Kinder. Durch diese war er Großvater geworden von

Digitized by Google

98 Enkeln und Urgroßvater von 6 Urenkeln. Blos 3 von ſeinen Töchtern hatten 50 von dieſen Enkeln geboren. Von dieſen Enkeln lebten noch 65, als er ſtarb.

Als die Wittwe des Bürgermeiſters Müſſel zu Arzberg im Jahre 1798, 78 Jahre alt, ſtarb, hatte ſie 10 Kinder, 65 Enkel und 75 Urenkel, alſo eine Nachkommenſchaft von 150 Perſonen.

Lucas Tochaffen, ein Bauer im Thale Montane in der Herrſchaft Arlberg (Oeſtreich), im Jahre 1612 geboren, hatte, als er ſtarb, von ſeinen 5 Kindern eine Nachkommenſchaft von 87 Enkeln, 456 Urenkeln und 543 Ururenkeln, zuſammen 1091.

Schröter zieht noch folgende beherzigenswerthe Reſultate. „Unter den geſammelten 11790 Beiſpielen ſind nur 6, denen man Schwäche im Alter vorwerfen konnte, nur 3 Blinde, 3, deren Glieder und Hände zitterten, und dadurch wenigſtens für manche Geſchäfte unbrauchbar waren, nur 4, deren Füße im Alter ſchwach wurden, und nur einer, den das Gedächtniß faſt ganz verlaſſen hatte [1]). Hingegen kraftvolle Perſonen im Alter habe ich 69 aufſtellen können. Da finden wir Mehrere, die noch im Alter arbeiten konnten, Mehrere, deren Geſundheit im hohen, ja höheren als 100jährigem Alter noch dauerhaft war, Mehrere, deren Geſicht noch keinen Fehler hatte, deren Sinne noch ihre Dienſte thaten, deren Verſtand munter und gut war, deren Gedächtniß treu blieb, die durch ihr ganzes Leben faſt keine Krankheit kannten, deren Thätigkeit alſo Nichts hemmte, die noch im Alter Frohſinn hatten, die noch im hohen Alter Kinder zeugen konnten, deren Schönheit das Alter nicht vertilgt hatte, kurz mehr als 100 Beiſpiele ſolcher Perſonen, deren hohes Alter noch rüſtig und thätig war.“

1) Dieſe Angaben ſind wohl nicht genau zu nehmen, da die genannten Schwächen und Gebrechen unſtreitig weit häufiger in jener bedeutenden Zahl von Greiſen vorkamen, aber in den von ihnen mitgetheilten Notizen nicht beſonders berückſichtigt worden waren.

Halle,
Gebauer-Schwetſchkeſche Buchdruckerei.

Digitized by Google

-e 27c

Digitized by Google